CLOVIS RANGEL

**Histórias do 1º preso psiquiátrico do Brasil** >13

ARTE: ANDRÉ FELIX

**Como vai ser a entrega de produtos por drones** >22 e 23

LUCAS PARÃO/DIVULGAÇÃO

**"Preocupação com o que não temos adoece"** >6


# a TRIBUNA

R$ 5,00

Assinatura
Aponte o seu leitor de QR code ou ligue 3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 06 DE FEVEREIRO DE 2022 | ANO LXXXIII | Nº 27.719 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 56 PÁGINAS


# As 50 profissões com melhores salários para jovens no Estado

Dados do governo federal apontam que gerente de riscos é a função mais bem remunerada para quem tem até 29 anos. Depois aparecem diretor de serviços de saúde e matemático. >18 e 19

**FONTE GRANDE**
Teatros capixabas estão em reforma e são usados até para testagem de covid-19. >12

**MUNDO DIGITAL**
No País, ataques cibernéticos aumentaram 62% no último ano. >AT em Família

**COLUNA DO ESTADÃO**
Bolsonaro sai da mira e se livra de novos pedidos de impeachment no início de 2022. >28

**CLÁUDIO HUMBERTO**
Tucanos culpam Rodrigo Maia pela queda de Doria nas pesquisas para presidente. >29

**GILMAR FERREIRA**
Flu precisa adotar modelo de jogo capaz de anular as ações ofensivas do Fla no clássico. >39



LEONE IGLESIAS/AT

## 60 segundos para aliviar estresse

>AT2

**ABRAÇAR A FILHA** Luiza renova as energias de Ariane Delevedove. "Quem não relaxa com um 'abraço de urso'? Faz toda a diferença", diz a farmacêutica

## Educadores pedem que escolas reduzam dever de casa >2 a 4

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

**JANAÍNA VARGAS** se sente leve e feliz

## 15 tratamentos de beleza rápidos indicados por médicos >8 e 9

## Jovem leva facada da namorada em briga por leite condensado >14

# Reportagem Especial

TAREFA ESCOLAR

# Educadores pedem menos dever de casa para alunos

**Excesso de atividades prejudica aprendizado, provoca estresse e ainda afeta a relação entre pais e filhos, dizem especialistas**

**Lorrany Martins**

O ano letivo já começou para muitas crianças no Estado e, com ele, tem início também o terror de algumas famílias: o dever de casa.

Em muitos casos, o momento da tarefa escolar se torna estressante, cansativo e causa conflitos familiares, principalmente, pela quantidade exagerada, o que prejudica o aprendizado. Por isso, educadores pedem que escolas reduzam o dever de casa para alunos.

"Sou absolutamente contra a forma como o dever de casa tem sido aplicado hoje em grande parte das escolas. Torna-se algo apenas cultural, para cumprir uma função sem objetivo claro de aprendizado", destaca a psicóloga e educadora parental Nanda Perim, do PsiMama.

A especialista observa que a tarefa escolar, como é aplicada hoje, leva estresse à rotina da família. "Atrapalha na relação entre pais e filhos. Traz uma cobrança a mais na vida escolar, uma exaustão".

Para a psicopedagoga Christiane Fernandes Vitale, o dever de casa, da forma como é atualmente, se tornou ultrapassado. "Acredito que há alternativas mais eficientes e interessantes. Sem uma intenção clara, a partir do que acontece durante a aula, é o que está errado. Tem de ser pensado a partir do universo da sala de aula, da criança".

As atividades enviadas para casa não devem roubar o pouco tempo de convivência e diversão em família. É o que defende a educadora parental Monalizza Erlacher. "O alerta é que o excesso de deveres faça a criança perder o encanto por apreender", salienta.

O peso com a tarefa escolar acompanha os alunos e as famílias desde o começo do século passado, conforme cita a doutora em Psicologia Maria Alice Fontes, diretora da Clínica Plenamente.

"Foi lá que nasceu a péssima relação desse dever com punição. O mundo mudou, mas o mal-estar continua e a necessidade do momento de lição de casa também. Mas hoje temos crianças mais ágeis e com uma sede de aprender que tem origem – ou estímulos – em outras formas. Para elas, a lição de casa, decididamente, não pode ser como antigamente", pontua Maria Alice.

O excesso de tarefas, para a neuropsicopedagoga Geovana Mascarenhas, potencializou o lado ruim do dever de casa. "Mas não acredito que devemos acabar com ele. A tarefa é um reforço, e a quantidade e periodicidade devem ser apenas para que a criança consiga praticar o que já foi visto", opina.

DOUGLAS SCHNEIDER/AT



## MOMENTO DIFÍCIL

### Conflitos com filhos

A hora de fazer o dever de casa é um momento difícil na casa da Silvia Alves Messias, 45, mãe da Pietra Vitória, de 9 anos, e do Silvio Bernardo, de 7.

Ela conta que, por várias vezes, já teve conflitos com os filhos por causa da tarefa escolar.

"Eles começam bem, mas logo acham cansativo. Ao mesmo tempo que quero que tenham bons resultados, também acho que deveriam ter o tempo deles, mas são muitas tarefas. Não sou contra o dever de casa, mas tem de ser moderado, para não ficar desgastante".

## SAIBA MAIS

### Origem

> **UMA DAS DISCUSSÕES** das últimas semanas em torno do dever de casa foi em relação à sua origem. Segundo alguns estudiosos, foi o educador italiano Roberto Nevilis que, por volta do ano de 1905, demandou que seus alunos fizessem tarefas da escola em suas casas, como forma de castigo e de punição para os estudantes.

> **OUTROS ESTUDIOSOS** afirmam que a lição de casa surgiu nos Estados Unidos, nos anos de 1930, para atender estudantes da zona rural que não podiam ir à escola todos os dias.

> **NO ENTANTO**, não há estudos concretos que afirmem a verdadeira origem da tarefa de casa.

> **REGISTROS MOSTRAM** a lição de casa como parte da relação com o processo de ensino-aprendizagem desde a Roma antiga, quando os filósofos pediam que seus discípulos praticassem a oratória entre um encontro e outro.

**BRASIL**

> **NO BRASIL**, as tarefas de casa chegaram na época dos jesuítas, quando se adotava a prática do envio de atividades escolares como estratégia, intitulada de "repetição em casa", que designava um período de estudo com a finalidade de exercitar as inteligências das crianças, eliminando as dificuldades.

> **NOS ANOS DE 1990**, a lição de casa passou a ser incentivada a fazer parte das práticas pedagógicas como uma estratégia que propicia a autonomia, a responsabilidade e a aprendizagem eficaz.

### Objetivos

> **ALGUNS EDUCADORES** e especialistas em neurociência afirmam que o cérebro precisa de um tempo para assimilar individualmente o que foi aprendido em sala de aula. Por isso, o dever de casa se torna fundamental para a consolidação dos conteúdos trabalhados, com o reforço e a memorização importantes no processo de aprendizagem.

> **ALÉM DISSO**, estimula a criança a construir uma relação de responsabilidade, de autonomia e favorece o hábito do estudo.

> **OUTRO OBJETIVO** é fortalecer o vínculo família-escola.

### As críticas

> **POR MUITOS ANOS**, o dever de casa foi usado para disciplinar e, até em alguns momentos, punir os alunos. Também de forma equivocada, segundo alguns especialistas, foi usado como forma de apenas ocupar os estudantes.

> **POR ISSO**, a crítica com relação ao dever de casa é que a forma como é aplicado, em muitas escolas, passa a ser prejudicial. Quando o volume é alto, acaba tomando espaço de outras atividades fundamentais para as crianças, como brincar, por exemplo.

> **EDUCADORES OBSERVAM** também que o exagero na quantidade de dever de casa gera conflitos entre pais e filhos. Defendem que a metodologia e o objetivo precisam ser revistos.

> **SEGUNDO ELES**, a tarefa de casa não deve ser uma repetição do que acontece na sala. Se o volume das atividades atribuídas ultrapassar o tempo de descanso das crianças ou adolescentes, isso pode ser prejudicial.

ACERVO PESSOAL

## TEMPO PARA A FAMÍLIA

### De olho nas novas regras

A pequena Maria Eduarda Ebenezer Erlacher Rossoni, de 5 anos, estava em uma escola em que não havia deveres de casa, o que faz sentido para a mãe dela, a educadora parental Monalizza Erlacher, 38. Mas, este ano, ela vai para uma escola nova, onde as tarefas em casa fazem parte da rotina.

"Se, em algum momento, eu identificar que as atividades estão em desacordo com as necessidades da criança, certamente, irei entrar em contato com a escola para requerer o ajuste. As tarefas não devem roubar o pouco tempo de convivência e diversão em família", disse Monalizza.

DIVULGAÇÃO

"É preciso questionar o dever de casa. O excesso cria uma dinâmica emocional ruim com a aprendizagem"

Christiane Vitale, psicopedagoga

TAREFA ESCOLAR

# Brincadeira, filme e jogo viram opções

Além da quantidade excessiva, os métodos do dever de casa também são criticados por alguns educadores. Eles justificam que páginas e mais páginas de exercícios em casa, depois de um dia na escola, não estimulam a aprendizagem.

Para mudar esse cenário, muitas escolas na Grande Vitória estão usando jogos, inteligência artificial, filmes e brincadeiras como maneiras de substituir a tradicional tarefa escolar.

A escola precisou ressignificar o dever de casa, principalmente durante a pandemia, segundo o coordenador pedagógico da Educação Básica do Colégio Americano - Rede Doctum de Ensino, Rafael Mansur.

"Com a pandemia, a escola passou a fazer parte da casa de cada aluno. As atividades de casa passaram para um formato mais lúdico, que pudesse explorar habilidades que aulas online, por exemplo, não conseguem explorar".

Rafael ressalta que as mudanças no dever de casa têm sido constantes e graduais. "No ensino médio e fundamental II, por exemplo, nós utilizamos inteligência artificial, que auxilia o aluno na realização das tarefas de casa".

No Colégio Pio XII, a forma de elaborar as atividades mudou, segundo a diretora pedagógica Solaine Favarato Chibib, para que a criança seja capaz de realizar as tarefas sozinha, de forma autônoma, apenas com acompanhamento dos pais.

"Existem atividades em família, como entrevistas ou algo de criação, mais lúdico, que levam os pais a ajudarem. Mas é para ajudar, e não para fazerem pelas crianças".

A pandemia também trouxe oportunidade de repensar e criar mudanças. A diretora pedagógica da Escola Monteiro, Penha Tótola, conta que, durante as aulas online, os alunos do 6º e 7º ano, por exemplo, tinham como tarefa ver um filme ou fazer uma leitura, que não poderia demandar mais do que 50 minutos.

Na Escola Americana de Vitória (EAV), não há dever de casa até o 5º ano. "A partir do 6º ano, os alunos têm atividades e também são estimulados à prática da leitura extraturno, para desenvolverem o hábito diário da leitura em casa", explica o diretor-geral da escola, Cristiano Carvalho.

As metodologias ativas, que tornam o aluno protagonista da aprendizagem, estão presentes no dever de casa do Colégio Marista, segundo a coordenadora pedagógica da escola, Jacqueline Bruno Dias.

ROTINA AGITADA

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

## Sem tempo para poder brincar

A rotina da pequena Manuella Cristina Maia Lucena, de 7 anos, é agitada. Além de estudar em período semi-integral, ela faz atividades extras durante a semana, como aulas de piano e natação, e ainda tem o dever de casa todos os dias.

Por isso, a mãe dela, a fisioterapeuta Márcia Cristina Maia, 51, às vezes, tem a sensação de que falta tempo para a filha brincar.

"Acho importante o dever de casa, mas poderiam diminuir a quantidade de atividades. Poderia, talvez, ser duas ou três vezes na semana. Acho importante ter, mas, quando a demanda é grande, fica complicado. Dependendo do caso, o dever de casa se torna um problema, e a criança cresce achando que é um fardo, uma punição", opinou.



## SAIBA MAIS

### Tipos de tarefas

- AS TAREFAS DE CASA podem ser classificadas de três formas:
- INVESTIGATIVA: O aluno aprofunda os temas já estudados por meio de pesquisas mais detalhadas, posteriormente apresentadas aos colegas.
- PARA SISTEMATIZAR CONHECIMENTOS: O professor envia para verificar se o aluno está com dificuldade no conteúdo. Se necessário, retorna para a aula e explicação do tema.
- DE PREPARAÇÃO: Antes de iniciar um novo tema, o professor pode solicitar que os alunos leiam ou pesquisem assuntos relacionados.

### Vantagens

- PODE SER UMA forma de interação entre família e escola, desde que haja adequação da tarefa.
- A TAREFA DE CASA auxilia no processo de aprendizagem e ajuda no desenvolvimento de habilidades como autonomia, independência, disciplina, organização e gerenciamento de tempo, além de concentração e foco.

### Outros países

**CHINA**

- O PAÍS APROVOU, no final do ano passado, uma lei educacional para cortar as "pressões duplas" envolvendo o dever de casa e as atividades fora da escola. A legislação pede aos pais que organizem o tempo dos filhos para envolver períodos razoáveis de descanso e exercícios, reduzindo o uso excessivo da internet.
- O GOVERNO CHINÊS proibiu o dever de casa para turmas do 1º e do 2º ano do ensino fundamental e limitou a uma hora diária a lição no contraturno escolar para alunos do 3º ano.

**FINLÂNDIA**

- NO PAÍS, que é exemplo em Educação, a tarefa de casa é comum, já que as horas diárias de estudos na escola são mais curtas. Porém, os exercícios para casa não são em uma grande quantidade. O tempo dedicado à tarefa escolar aumenta com a idade do aluno.

**IRLANDA**

- ALGUMAS ESCOLAS costumam passar a lição da semana toda na segunda-feira, como forma de ajudar o estudante a se organizar e desenvolver a autonomia.

**ESTADOS UNIDOS**

- OS ALUNOS estudam em período semi-integral e a lição de casa é comum na maioria das escolas, como no Brasil. Alguns especialistas americanos sugerem que os educadores reflitam mais a respeito de tarefas de qualidade.

**ESPANHA**

- A LIÇÃO DE CASA é uma prática comum no país, mas, em 2016, um grupo de pais organizou uma "greve dos deveres de casa" para que seus filhos deixassem as tarefas de lado durante todo o mês de novembro para terem mais tempo livre.

Fonte: Especialistas e pesquisa AT.

## Atividades estimulam outras habilidades

O dever de casa é uma forma didática que levanta polêmicas entre os estudiosos em Educação. Aqueles que defendem a prática garantem que, quando bem aplicadas, as lições ensinam muito além das matérias e estimulam outras habilidades.

"O dever de casa promove o hábito de estudo e estimula o aluno a ter autonomia, superar desafios. É o momento em que o professor pode conhecer a produção daquele estudante", destaca a coordenadora pedagógica geral do Colégio Sagrado Coração de Maria, Silvana Bizzo Cruz.

Para a pedagoga Simone Sanches, as tarefas ajudam a construir uma relação de responsabilidade e autonomia, que favorecem o hábito do estudo.

"Os trabalhos de casa serão sempre necessários. Poderão ser menos numerosos, mais objetivos, mais acessíveis, mas é necessário que haja alguns, para desenvolver nos alunos a autonomia e a responsabilidade, bem como o sentido de organização, o interesse em aprofundar os seus conhecimentos e o gosto pelo trabalho pessoal".

O gerente de Educação Básica do Sesi-ES, Samuel Saibert Siman, cita que, na educação infantil do colégio, há atividades como pequenas pesquisas, desenhos e leitura de livros que valorizam as brincadeiras e o imaginário infantil. "A experiência nesta fase deve ser ligada à descoberta do mundo, do outro, da vivência e da brincadeira".

## ANÁLISES

### "Mais importante é ensinar a criança a estudar"

**Nanda Perim,** psicóloga e educadora parental do PsiMama

"Em muitas situações, o dever de casa é só para cumprir uma função, que, às vezes, a criança não tem nem preparação cognitiva para fazer.

Quem acaba fazendo são os pais, que chegam em casa depois de um dia de trabalho, tendo de cumprir essa função, sem didática e sem conhecimento suficiente para isso. Assim, acabam brigando e cobrando muito da criança, com atritos na família.

Mais importante do que a quantidade de dever de casa, é ensinar a criança a estudar. Quantas vezes descobrimos como conseguimos estudar, mas somos repreendidos, tendo que aprender do jeito que a escola acha que é o correto. O dever de casa nada mais é do que um modo de impor para o aluno a forma como ele tem de fixar o conteúdo.

Acredito que o que pode substituir o dever de casa é ensinar essa criança a estudar, a aprender a buscar solução para as dificuldades dela. É muito mais sobre a criança aprender porque foi acolhida e entendeu que aquilo é importante do que porque há alguém que disse que ela tem que fazer X páginas de exercícios todos os dias."

### "Sem dependência do professor para o conhecimento"

**Cristhiane Amorim,** pedagoga e especialista em Educação do Kumon

"O dever de casa trouxe a importância de a criança se tornar um ser autônomo. Mas, para isso, não basta só a sala de aula. Temos de trazer o processo para além da escola.

Se mostra a intencionalidade do dever de casa, as propostas de desenvolvimento de competências e habilidades para esta criança, que não é apenas o conteúdo, mas também o desenvolvimento comportamental para enfrentar o mundo que é posto, é possível enxergar o dever de casa de outra forma.

É importante entender o que é proposto pelo dever de casa, porque, até no tempo integral, é possível que a criança faça atividades em família, que traga o aprendizado no envolvimento pessoal dela para com o outro.

Muitos pais trazem a experiência que tiveram em suas escolas, uma experiência tecnicista e sem sentido, e isso prejudica o entendimento. É preciso saber o objetivo da escola para com esses exercícios.

Um dever de casa que ela consegue fazer sozinha ajuda a gerar autonomia em seus processos. A criança percebe que consegue pensar sozinha. Isso dá uma liberdade grande. Ela não fica dependente do professor para o conhecimento."

Reportagem Especial

TAREFA ESCOLAR

# "Pais não devem ser fiscais de dever de casa"

**Especialistas dizem que família pode ajudar os filhos na organização, para fazer a atividade, mas frisam que função pedagógica é da escola**

Em muitas famílias, o conflito em relação ao dever de casa está na dificuldade de os pais encontrarem seu papel nesse momento da vida escolar do filho. Como ajudar? Fazer ou não? Essas são alguma dúvidas.

Com isso, educadores são categóricos em dizer que o papel dos pais é o de auxiliar na lição de casa, mas não com a função de explicar a matéria.

"Os pais não devem ser fiscais de dever de casa, nem de ensinar o que a escola acha que a criança deveria estar aprendendo. Os pais deveriam aproveitar o pouco tempo ao lado dos filhos para nutri-los de afeto. A função pedagógica é da escola", destaca a psicóloga Isadora Padilha, mestre em Ensino de Humanidades.

Diretora administrativa do Espaço Montessoriano Morada do Mundo, ela afirma que a função dos pais e demais cuidadores é dar carinho à criança. "Eles têm o papel de alimentar a autoestima da criança, criando espaços onde ela possa agir por si mesma".

O acolhimento e o afeto são muito importantes no aprendizado, como explica a diretora pedagógica do Colégio Pio XII, Solaine Favarato Chibib.

"Precisamos entender que a criança só aprende quando está feliz, tem afeto, se sente acolhida e segura naquele ambiente. Os pais não precisam fazer junto, porque isso até tira a autonomia da criança. Se ela não conseguir, o professor precisa ficar sabendo, pois ela pode não ter aprendido".

Além do afeto que se torna um diferencial no aprendizado da criança, os pais podem trazer ao momento do dever de casa suas experiências, pontua a psicóloga especialista em crianças Talita Espíndula, educadora parental da Upuerê Educação Infantil.

"Se conseguirmos adequar as tarefas de casa para que os pais possam agregar com a experiência cotidiana deles, se torna uma experiência enriquecedora e prazerosa. O olhar dos pais para as crianças é muito importante, pois é por ali que as elas se enxergam e se reconhecem", destaca.

**ROTINA**

Outro papel dos pais é ajudar na organização do momento do dever em casa, indica a pedagoga Cristhiane Amorim, especialista em Educação, do Kumon.

"No início da vida escolar da criança, é preciso que em casa, junto com a escola, os pais criem uma rotina para se tornarem mais independentes. A criança que, desde o início, tem uma rotina estabelecida, quando está no ensino médio, é uma pessoa autônoma".

JULIA TERAYAMA/DIVULGAÇÃO

**PARA A PSICÓLOGA** Isadora Padilha, a função dos pais é dar afeto à criança



**OPINIÕES**

DIVULGAÇÃO

"Os pais podem ajudar a criar uma rotina de estudos, com horários para tarefas, e equilibrar isso com momentos de lazer"

**Maria Alice Fontes, doutora em Psicologia**

ANTONIO MOREIRA/AT

"Não existe método ultrapassado. Todos os métodos podem ser adaptados ao contexto e à vivência atual do aluno"

**Edna Tavares, doutora em Educação**

# Escola precisa estimular curiosidade das crianças

A maior mudança que tem de acontecer na escola de hoje é começar a alimentar a curiosidade das crianças. É o que defende a psicóloga e educadora parental do PsiMama Nanda Perim.

"As crianças são seres naturalmente curiosos. Acredito que a maior mudança que a escola precisa ter hoje é de alimentar essa curiosidade, em vez de destruí-la com exagero de conteúdos".

Uma forma de alimentar essa curiosidade e fazer com que o aluno se apaixone pela aprendizagem é adaptar e relacionar os conteúdos à vivência dele, para que tenha mais significado, como indica a doutora em Educação Edna Tavares.

"A elaboração e o desenvolvimento de projetos pedagógicos contribuem para dar mais significados e sentido aos conteúdos estudados na escola. Não existe método ultrapassado. Todos os métodos podem ser adaptados ao contexto e à vivência atual do aluno".

Para a especialista em Educação Janaína Spolidorio, apenas um profissional bem capacitado consegue fazer um planejamento estratégico, inclusive no que diz respeito à lição de casa.

"Um professor bem capacitado tem ciência do que esperar do aluno, consegue compreender seu espaço-tempo atual e quais recursos pedagógicos são mais adequados a sua aprendizagem. Utiliza seu conhecimento para formar a comunidade de pais de modo a torná-los seus colaboradores e apoiadores na educação acadêmica", frisa.

DIVULGAÇÃO

**ALUNOS** em sala de aula: mudanças

**ALGUMAS DICAS PARA OS PAIS**

## Ajude na organização

> **A TAREFA DE CASA** é atribuição do aluno. Os pais podem e devem ajudar a criar uma rotina de estudos, determinando horários para a realização das tarefas e equilibrar isso com momentos de lazer.

> **PODEM AJUDAR** na preparação de um local adequado, iluminado, silencioso e com espaço para os materiais necessários. Ter um local de estudo facilita a construção da autonomia.

## Acompanhe sem interferir

> **O IDEAL É QUE** os pais acompanhem e só ajudem quando forem solicitados pela criança. Quando perceber algum erro ou dificuldade, ajudem a lembrar que aquilo já foi dado em sala de aula.

> **PARA CRIANÇAS** maiores, sugira que revejam o material de estudo, as anotações feitas ou releia o livro com o conteúdo.

> **ISSO É NECESSÁRIO** para que elas mesmas observem suas falhas. Mas, se ainda assim, o filho continuar com dificuldade, peça para que leve a dúvida ao professor.

## Não castigue por uma tarefa não feita

> **CRÍTICAS, CASTIGOS** e ameaças tornam os filhos ainda mais inseguros e tensos com os estudos, além de aumentar conflitos com os pais. Valorize as suas produções, o esforço e capricho com que executaram uma tarefa.

## Desperte o interesse

> **PERGUNTE** o que eles estão aprendendo, incentive comentários sobre os conteúdos e conte suas próprias experiências relacionadas ao tema, quando isso for possível.

## Tempo ideal para as lições

> **DE ACORDO COM** a Associação Nacional de Pais e Mestres (PTA, na sigla em inglês), dos Estados Unidos, o tempo para o dever de casa deve ser compatível com a idade de cada criança e respeitando o tempo de concentração médio.

> **ENTRE 3 E 7 ANOS**, o dever de casa não deve exceder os 20 minutos diários.

> **DOS 8 AOS 12 ANOS**, deve ser entre 30 a 60 minutos por dia.

> **DOS 13 ATÉ OS 17 ANOS**, a carga horária de estudo em casa pode ser maior, variando de acordo com a necessidade do aluno.

> **SE ACHAR QUE O TEMPO** da atividade escolar está se excedendo, vale a pena conversar com os professores e a escola.

GETTY IMAGES/PURESTOCK

**PAI AJUDA** a filha no dever de casa: tempo para a atividade precisa ser compatível com a idade da criança

**Fonte:** Especialistas consultados.

Atacado São Paulo

**Variedade e Oportunidade**

www.atacadosaopaulo.com.br

**KIT BARBIE**
- LANCHEIRA TÉRMICA
- MOCHILA DE RODINHAS
- UNIDADE
- LUXCEL

R$ 129,90 À VISTA
cód. 58421 • 58435

**MOCHILA JUVENIL**
- VÁRIOS MODELOS
- UNIDADE
- ROCIE

R$ 19,99 À VISTA
cód. 74048

**MOCHILETE MORANGUINHO**
- 2 RODINHAS
- UNIDADE
- LUXCEL

R$ 69,90 À VISTA
cód. 61454

**LÁPIS DE COR**
- 12 COLORIDOS + 2 PRETOS
- ESTOJO
- MULTICOLOR

R$ 6,59 À VISTA
cód. 71877

**AGENDA ESPIRAL 2022**
- VÁRIOS MODELOS
- PEPPER
- UN
- TILIBRA

R$ 9,79 À VISTA
cód. 49164 • 49166 • 47972

**CADERNO UNIVERSITÁRIO**
- CAPA DURA • STIFF
- 96 FOLHAS • CORES
- 05 UNIDADES
- JANDAIA

R$ 22,99 À VISTA
cód. 73754

**CADERNO UNIVERSITÁRIO**

10 MATÉRIAS
- PAUTA DECORADA
- LAMINAÇÃO FOSCA
- VERNIZ UV RESERVA
- BOLSA DE PAPEL
- CARTELA DE ADESIVOS

- 200 FOLHAS SECRET GARDEN
- 04 UNIDADES
- KAJOMA

R$ 47,90 À VISTA
cód. 48160

**ÁLCOOL LÍQUIDO 1 LITRO**
- 70° DESINFETANTE HOSPITALAR
- UNIDADE
- MEGA QUÍMICA

R$ 7,19 À VISTA
cód. 58767

**ÁLCOOL EM GEL 5 LITROS**
- 70°
- NEUTRO
- UNIDADE
- MEGA QUÍMICA

R$ 47,99 À VISTA
cód. 58603

**MÁSCARA KN95/PFF2 BRANCA**
- DESCARTÁVEL TNT/PP
- UNIDADE
- FORT FLEX / DELTAPLUS

R$ 2,39 À VISTA
cód. 74319 • 64450 • 74357

**MÁSCARA DESCARTAVEL TNT**

10 UNIDADES
- TRIPLA AZUL
- 10 UNIDADES
- FORT FLEX

R$ 5,29 À VISTA
cód. 66039

**BORRIFADOR PLÁSTICO**

550 ML
- 550ML
- UNIDADE
- CIM

R$ 4,99 À VISTA
cód. 60837

**CADEIRA DE PRAIA**

MOR
- ALUMÍNIO
- ALTA
- UNIDADE
- MOR

R$ 69,99 À VISTA
cód. 67670

**PISCINA 1000 LITROS**
- INFLÁVEL REDONDA
- UNIDADE
- ROCIE

R$ 199,90 À VISTA
cód. 54139

**CAIXA TÉRMICA 28 LITROS**
- UNIDADE
- SOPRANO

R$ 79,90 À VISTA
cód. 74862

**Variedade e Oportunidade**

Promoção válida somente à vista, com validade até 12/02/2022 ou enquanto durar o estoque. Trabalhamos com cartões de crédito ou débito, VISA, MASTER CARD, ELO, BANESCARD, HYPER CARD e PicPay. Imagens ilustrativas. Loja aberta de **Segunda à Sábado de 6:30h às 18h**. Desconto especial para revendedores com C.N.P.J. e Inscrição Estadual. Preços válidos para loja física.
*Todos os produtos de informática em até 06x sem juros no cartão de crédito, com parcela mínima de R$50,00 (cinquenta reais).

Atacado São Paulo

**Compre na nossa loja, telefone ou pelo site.**

Av. Vitória, 2518
Bento Ferreira
Vitória/ES

(27) 2121-5050

atacadosaopaulo.com.br

FALE COM AS EDITORAS GIOVANA RANGEL E KELLY KALLE
E-MAILS: cidades@redetribuna.com.br / policia@redetribuna.com.br

MARCELLA BASTOS CACCIARI **PSICÓLOGA**

# "Viver preocupado com o que não temos adoece"

**De acordo com a especialista, na maioria dos casos, isso acontece por causa de uma cobrança interna em excesso**

**Maria Fernanda Conti**

Sonhar com futuras conquistas profissionais e pessoais é um processo natural para todo ser humano, mas, quando isso começa a ser motivo de preocupação no dia a dia, pode causar diferentes transtornos emocionais.

Na maioria dos casos, isso acontece por causa de uma cobrança interna em excesso, conforme defende a psicóloga e doutora em Psicologia Marcella Bastos Cacciari. "Viver preocupado com o que ainda não temos adoece", frisa.

De acordo com ela, esse hábito é uma expressão da ansiedade e, nesse sentido, pode afetar o bem-estar. Por isso, é preciso criar um equilíbrio entre o que as pessoas planejam para o futuro e o que elas já possuem, no presente, para conseguir alcançar a felicidade.

**A TRIBUNA – Como surge a preocupação exagerada com as coisas que não temos?**

**MARCELLA CACCIARI –** Vivemos em uma sociedade que nos cobra para sermos bons em tudo, em nível pessoal ou profissional. Atualmente, temos que sempre "performar" para as redes sociais, romantizando até momentos de estresse e dor, como no parto, por exemplo.

Essas coisas provocam uma pressão que nós mesmos acabamos internalizando. Acabamos sendo os nossos próprios carrascos. Mas, muitas vezes, também projetamos coisas no futuro para não cuidar do presente. Infelizmente, não é fácil refletir sobre os problemas que vivemos hoje e, por isso, é mais fácil se agarrar a uma realidade que ainda não existe.

Há uma demanda para que sejamos excelentes em tudo o que fazemos, e projetamos isso nos nossos planos. Pode não ser o seu chefe que está te cobrando, por exemplo, mas você mesmo.

**> Quais os sinais de que a autocobrança tem sido prejudicial?**

Quando a pessoa começa a antecipar situações que ainda não estão certas e que, às vezes, até fogem da realidade. Ela passa a negligenciar alguns cuidados com a saúde, por gastar o tempo querendo sempre centralizar as questões do dia a dia. Ou seja, tudo precisa estar sob o seu comando.

> "Temos sempre que 'performar' para as redes sociais, romantizando até momentos de estresse e dor, como no parto"

Além disso, caso as situações fujam do controle dela, surge uma ansiedade desnecessária, pois começa a se culpar por algo que não está ao seu alcance.

**> Quais efeitos emocionais e físicos podem surgir disso?**

O excesso de preocupação, em vez de nos dar mais energia, acaba sendo um retardatário.

Não dá para a gente viver a nossa rotina sempre em alerta de que algo pode acontecer. O cansaço físico e mental vem exatamente dessa preocupação com o que pode dar errado nos nossos planos.

Dessa forma, ficamos cada vez mais vulneráveis ao desenvolvimento de vários quadros emocionais, como o transtorno de ansiedade, a depressão e a síndrome de burnout (doença que surge após o indivíduo passar por situações desgastantes de trabalho).

**> É possível diferenciar esse hábito de uma busca saudável pelas conquistas pessoais?**

Sim. Negativamente, você passa a ter importantes alterações na rotina. De forma geral, deixa de fazer coisas que antes eram prazerosas ou passa a ter dificuldade de expressar emoções.

Também apresenta dificuldades em relação ao sono, seja por querer dormir demais, seja por insônia. Além disso, mostra alterações de apetite (muita ou pouca) e na forma de se comportar nos lugares que costumava frequentar.

Quando ela passa a ter essas alterações importantes, e que se prolongam por muito tempo, é hora de procurar um profissional.

**> Algum grupo de pessoas costuma ser mais afetado?**

Entre os 25 e 45 anos de idade, as pessoas são mais vulneráveis à ideia (falsa, por sinal) de que só é possível conquistar felicidade se ela estiver atrelada ao status social, ao dinheiro e ao sucesso profissional. É um momento de vida em que queremos nos provar para o outro o tempo todo.

> "Estar com pressa o tempo todo é o suficiente para ligar a luz vermelha. Afinal, você está com pressa de quê?"

Claro, o dinheiro vai ser necessário para se sustentar e realizar sonhos, mas precisamos entender que outras dimensões da nossa vida também precisam ser alimentadas, como as relações pessoais e as pequenas coisas do cotidiano.

**> No dia a dia, viver com pressa também é sinal de alerta?**

Estar com pressa o tempo todo é o suficiente para ligar a luz vermelha. Afinal, você está com pressa de quê? Quando pensamos na palavra "pressa", a imagem mental que vem é alguém correndo, certo? Podemos fazer uma associação disso com a fuga. Você está fugindo de quê? Do que está vivendo no presente?

Hoje em dia, por causa do impacto da tecnologia, ficamos meio viciados em fazer e ter tudo com agilidade. Acabamos desaprendendo a lidar com as etapas dos processos da vida, que podem ser mais lentos.

É comum atualmente vermos estudante saindo da graduação e já querendo o sucesso profissional, ou começar a trabalhar achando que vai ser promovido rapidamente. Esse imediatismo nos atrapalha a construir os processos naturais.

**> Mas o ideal é esquecer o futuro e focar no presente ou encontrar um equilíbrio?**

Na verdade, seria procurar um equilíbrio entre passado, presente e futuro. Nós temos uma história no passado, mas ela ajuda a moldar a nossa vida presente e vai ajudar a explicar nossas ações no futuro.

O ideal é que façamos um exercício de estarmos presentes, inteiros nas nossas tarefas e nos nossos relacionamentos.

**> Como resolver esse problema de preocupação?**

Vale a pena destacar três medidas que podem nos ajudar a colocar os pés e a mente no presente: a apreciação da beleza, a gratidão e a atenção plena, ou o "mindfulness", como é mais conhecido.

A apreciação da beleza nos convida a observar a vida com curiosidade, tomando um tempo, por exemplo, com belas paisagens, boa música, obras de arte, belezas naturais e outros aspectos da vida que – além de nos ajudar a nos conectar com nós mesmos e com nossas necessidades – nos fazem sentir elevados e conectados a algo maior a nós.

O sentimento de gratidão, por sua vez, pode nos ajudar – quando cultivado com honestidade – a apreciar aquilo que faz a nossa vida valer a pena e a valorizar aquilo que já conquistamos.

A atenção plena é um convite a focar no momento presente, em movimentos naturais do corpo e atividades simples, como: comer, caminhar, escovar os dentes, tomar banho, relaxar os músculos do corpo, entre outros. Pode nos ajudar a captar os detalhes das situações, como sabores, aromas, cores e texturas, o que ajuda a reter e a consolidar novas memórias.

**> E as pessoas que não possuem objetivos para o futuro? O que fazer?**

No momento em que uma pessoa mentalmente saudável se projeta para o futuro, significa que ela tem esperanças. Mas, quando ela não tem sonhos ou planos, pode ser que esteja com uma baixa energia vital. Diante desses casos, que são graves, é preciso procurar um especialista da área (psicóloga, psiquiatra etc.).

> "É comum atualmente vermos estudante saindo da graduação e já querendo o sucesso profissional"

LUCAS PAIXÃO/DIVULGAÇÃO

**MARCELLA CACCIARI** afirma que a gratidão traz a pessoa para o presente

ARQUIVO/AT

**CASAL** contempla o pôr do sol: apreciação da natureza traz tranquilidade

## PERFIL

**Marcella Bastos Cacciari**

- > **É PSICÓLOGA FORMADA** pela Universidade de Vila Velha (UVV) e doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, com Doutorado na Universidade do Porto, em Portugal (2021).
- > **FOI IDEALIZADORA DO PROGRAMA "FORÇA POSITIVA"**, fruto do convênio de estágio com a Polícia Militar do Espírito Santo.
- > **SEUS TEMAS DE INTERESSE SÃO:** psicologia positiva, bem-estar, resiliência, autoestima, virtudes e forças de caráter.

# De Rainha do Abacaxi a modelo internacional

**Lays Tavares, 18 anos, de Marataízes, no Sul do Estado, conta os dias para o embarque rumo a Miami, nos Estados Unidos**

Lydia Lourenço

Natural de Marataízes, município conhecido por sua produção de abacaxi, no Sul do Estado, a modelo Lays Tavares, de 18 anos, está prestes a entrar no mercado internacional da moda.

A jovem começou a carreira após participar de um concurso tradicional de sua cidade, onde ganhou o título de Rainha do Abacaxi.

EDERSON LAYON/ DIVULGAÇÃO

**LAYS TAVARES** em uma de suas produções como modelo. Jovem começou a carreira após participar do concurso em que foi eleita Rainha do Abacaxi

ACERVO PESSOAL

**A MODELO** com a mãe, Angela: apoio

Lays aguarda pela última etapa da seletiva de uma agência internacional em Miami, nos Estados Unidos, e conta os dias para o embarque, ainda sem data definida.

"Estou me preparando física e psicologicamente para essa mudança. Quero fazer meu nome lá fora e retornar ao Brasil com uma carreira de sucesso", planeja.

A modelo mora atualmente em São Paulo, onde tem se preparado e ganhado experiência no ramo da moda. Ela comenta que se sente honrada em poder levar o nome de sua cidade para fora do País.

"É uma honra ter ganhado o 'Rainha do Abacaxi' e feito jus a esse título. Antes, o concurso não era muito conhecido e eu ganhei, fui levando esse título mais para frente. É um privilégio levar o nome da minha cidade para outro país".

> "Quero criar uma carreira de sucesso lá fora, para poder proporcionar uma vida melhor para a minha família"
>
> Lays Tavares, modelo

A mãe de Lays, Angela Olivia Silva, conta que inscreveu escondido a filha para o concurso que a fez iniciar a carreira como modelo.

"Fiz a inscrição quando ela tinha 14 anos. Só depois falei com ela. Eu sabia que ela ia ganhar. Depois que ela ganhou o concurso, foi convidada para participar de outros desfiles. Ela subiu na passarela e viu que era isso que queria".

Confiante no potencial da filha, Angela diz que suas expectativas para a carreira internacional de Lays são altas.

"Lays tem um brilho, ela se transforma quando está trabalhando. Nasceu para ganhar o mundo e eu acredito que ela vai conquistar o espaço dela e que vai longe", comenta.

O agente da modelo e diretor de desenvolvimento da Mega Models, Zeca Barreto, representa a carreira nacional da jovem desde dezembro de 2020, quando se encantou pela determinação dela em sua vida profissional.

"Desde o primeiro momento em que a vimos, analisando todo o seu perfil, sua história, a beleza, uma das coisas que mais nos cativou foi ver em seus olhos o brilho e a vontade de se tornar uma grande modelo".

EDERSON LAYON/ DIVULGAÇÃO

**RAINHA DO ABACAXI** com a fruta que é símbolo de sua cidade, Marataízes

LAYS TAVARES **MODELO**

## "Quando pisei na passarela pela 1ª vez, me apaixonei"

**A TRIBUNA – Como surgiu a oportunidade para a seletiva?**

**LAYS TAVARES** – Conheci o Dilson Stein no final de 2020. Foi ele quem descobriu a Gisele Bündchen. Ele me mostrou o trabalho dele e decidimos investir. Ele me preparou durante um ano e meio. Então, fui para São Paulo, e ele achou que eu estava pronta. Daí, surgiu a oportunidade dessa seleção da agência Elite, que fica em Miami (EUA) e participei.

**> Há quanto tempo você está em São Paulo e como tem sido sua vida aí?**

Estou há 19 dias em São Paulo. Fácil não é, porque eu estou em uma cidade totalmente diferente e fora da minha zona de conforto, mas, aos poucos, vou me encaixando no mundo que eu escolhi.

**> Ser modelo sempre foi um sonho?**

Sempre pensei em ser policial ou advogada, mas, quando pisei na passarela pela primeira vez, falei: "Mãe, eu quero ser modelo". Me apaixonei pela profissão e não pensei mais em outra coisa.

**> Por ser ainda muito jovem, você tem medo dessa nova fase?**

EDERSON LAYON/ DIVULGAÇÃO

**LAYS** queria ser policial ou advogada

**Quais as principais dificuldades que enfrentou até aqui?**

É claro que eu tenho medo de não dar certo. A vida em São Paulo é muito cara e estou morrendo de saudade da minha família. Mas estou me adaptando e, se Deus quiser, vai dar tudo certo.

**> Sua família está apoiando sua carreira?**

Antes de ser o meu sonho, era o sonho da minha mãe. Ela sempre me apoiou muito em tudo. Fez tudo para realizar meu sonho.

TECNOLOGIA NA ESTÉTICA

# Tratamentos de beleza indicados por médicos

São 15 procedimentos sem dor e rápidos, possíveis de serem feitos em até 30 minutos, de acordo com os especialistas

Ana Carolina Favalessa

A ideia de que é preciso sofrer para ficar mais bonita já está ultrapassada. Com a tecnologia e as técnicas dermatológicas cada vez mais avançadas, há tratamentos sem dor, rápidos e com resultados eficazes, que ajudam a melhorar a aparência da pele e do corpo, segundo médicos.

Os especialistas selecionaram 15 procedimentos que causam pouca ou nenhuma dor e podem ser feitos em até 30 minutos.

Um deles é o laser Véu de Noiva, que funciona como peeling, mas sem descamar muito a pele. Ele promove renovação celular, melhoria de poros e qualidade da pele, em cerca de 20 minutos.

De acordo com a dermatologista Hannah Cade, o tratamento pode ser indicado para qualquer pessoa que queira melhorar a qualidade da pele e de poros e reduzir manchas.

"Apresenta resultados com apenas uma sessão, mas, se a pessoa quiser o resultado prolongado, tem de mantê-lo com uma periodicidade maior. A ideia é ter um resultado mais imediato para um evento. Por isso, o nome 'Véu de Noiva'", explica a médica.

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

Para melhorar a qualidade da pele e dos poros da face, outro procedimento rápido e eficaz recomendado é a microinfusão de medicamentos na pele (MMP). Dura, em média, de 30 a 40 minutos, e é tolerável com o uso de anestésico tópico, aplicado diretamente na superfície da pele.

Já a médica especialista em estética Juliana Amancio recomenda bioestimuladores de colágeno injetáveis para face e corpo. "Quando realizados com anestesia local, são bem confortáveis".

A médica indica também o ultrassom microfocado para o rosto e o ultrassom macrofocado para o corpo, na área de maior queixa.

Já a dermatologista Mariana Rocha destaca o laser com o protocolo Black Peel, que melhora a textura da pele e dos poros e elimina manchas e linhas finas.

"Esse procedimento é indolor e rápido, com duração de, no máximo, 30 minutos", explica a dermatologista.

A tradicional toxina botulínica também fez parte da indicação. Segundo a médica, com o uso de anestésicos, o procedimento é rápido, praticamente indolor.

Mariana salienta que, atualmente, com a rotina cada vez mais corrida, procedimentos rápidos e com um tempo menor de recuperação têm facilitado bastante. Em relação à dor, ela cita que esse é um fator limitante para muitas pessoas.

PROCEDIMENTOS

## Cuidados com a pele

Para manter os cuidados com a pele, a criadora de conteúdo digital Gabriela Varejão iniciou procedimentos de beleza há cerca de 10 anos. Ela contou que aplica toxina botulínica e faz preenchimento na área dos olhos, e que ambos são indolores, devido ao uso de anestésicos.

"Esses procedimentos rápidos facilitam muito no dia a dia. Não é algo tão invasivo, como uma cirurgia", relatou Gabriela, que faz acompanhamento com a dermatologista Mariana Rocha.

## OS PROCEDIMENTOS

### 1 Bioestimuladores de colágeno injetáveis para face e corpo

> SÃO PRODUTOS injetáveis, que estimulam a produção de colágeno quando injetados em determinadas camadas da pele. Assim, firmam a pele do rosto e do corpo, promovem um efeito de rejuvenescimento e melhoram a celulite. O procedimento pode ser feito em até 30 minutos. Quando é realizado com anestesia local, é quase indolor. As contraindicações são para pessoas com doenças autoimunes. Custam, em média, a partir de R$ 2 mil.

### 2 Novo ultrassom microfocado

> O NOVO ULTRASSOM microfocado de alta intensidade, por ter uma caneta de ultrassom delicada, permite um procedimento indolor ou com menos dor que técnicas anteriores. O objetivo é tratar a flacidez, inclusive do bumbum. É possível tratar o rosto inteiro em cerca de 30 minutos. Após o procedimento, a pessoa pode voltar para as atividades do dia. Normalmente, o resultado começa a aparecer após 30 dias do procedimento. A indicação é que seja realizada uma sessão por ano. A técnica fica, em média, por R$ 3 mil.

### 3 Ultrassom macrofocado para o corpo

> TRABALHA com o aquecimento da pele, melhorando a firmeza e tratando a flacidez e a celulite de áreas como o bumbum, em até 30 minutos. Com anestesia tópica, é quase indolor. O ideal é que sejam feitas três sessões por região. Cada sessão custa a partir de R$ 1.600.

### 4 Black Peel

> TAMBÉM CONHECIDA como Hollywood Peel, é uma técnica indicada para tratamento de manchas, redução de poros e melhora da textura da pele. É feita pela aplicação de uma máscara de carvão ativado. Em seguida, é realizada a aplicação de laser. A duração é de cerca de 30 minutos. Apesar de aquecer a pele, o procedimento é indolor. Podem ser realizadas de quatro a cinco sessões, com intervalos mensais. Cada uma delas fica por, em média, de R$ 500 a R$ 800.

### 5 Toxina botulínica

> TÉCNICA UTILIZADA para tratamento ou prevenção de linhas de expressão (rugas).

> O PROCEDIMENTO é realizado pela aplicação da toxina botulínica, causando a paralisação da musculatura responsável pela formação das rugas. É realizado em até 30 minutos e pode ser feito novamente com intervalos de quatro ou cinco meses. Com o uso de anestésicos potentes, o procedimento é quase indolor.

> CADA SESSÃO SAI por uma média de R$ 1.200.

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

"O tempo rápido de recuperação com esses tratamentos tem facilitado bastante. Além disso, a dor é fator limitante para muita gente"

Mariana Rocha, dermatologista

### 6 Microinfusão de medicamentos na pele (MMP) facial

> PROCEDIMENTO constituído de várias microagulhas, por onde é inserida uma medicação na pele. Melhora a qualidade da pele e dos poros, e a sessão dura em torno de 30 a 40 minutos. É tolerável com uso de anestésico tópico. Cada sessão custa, em média, de R$ 500 a R$ 800.

DIVULGAÇÃO

PACIENTE em tratamento de rugas

TÉCNICAS SEM DOR

## "Mais leve e feliz"

Um dos procedimentos estéticos que a supervisora de loja própria Janaína Vargas, 34 anos, realiza é o skinbooster, que promove a revitalização da pele. "Ele deixa a pele com mais vida e tira as manchas. Eu não passei por processo de dor", contou Janaína.

Ela também já realizou peeling químico, que foi indolor, e tratamento para melasma. Desde o ano passado, tem feito procedimentos estéticos, em busca de melhorar a autoestima.

"Com autoestima, fico mais leve, feliz e me sinto bem comigo mesmo", disse a supervisora.

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

TECNOLOGIA NA ESTÉTICA

# Laser tira manchas e reduz queda de cabelo

Para quem procura por uma tecnologia moderna que trate melasma, manchas comuns ou até queda de cabelo de forma menos agressiva, uma opção é o laser de Thulium, que chegou ao Estado no último ano.

De acordo com a dermatologista Karina Mazzini, a ação desse laser ocorre em uma parte mais superficial da pele, não a queima e promove uma menor descamação.

A médica explicou que o equipamento apresenta uma ponteira de rejuvenescimento, que pode ser aplicada em qualquer parte do corpo e é capaz de tirar manchas e fechar poros. Após o procedimento, o paciente fica liberado para as atividades do dia, como trabalhar.

"Há lasers antigos que formam uma crosta na pele e o paciente tem que ficar de repouso, não pode voltar na mesma hora para as atividades", explicou a médica.

A técnica, que é indolor, pode ser feita rapidamente. Alguns tratamentos realizados no rosto, inclusive, podem levar 10 minutos.

O equipamento também pode ser usado para a restauração capilar sem dor, em casos de alopecia (perda de cabelo com origem crônica ou genética) e eflúvio (condição que gera queda de cabelo, mas que é reversível).

Assim, além de realizar a restauração do cabelo, ele ainda fortalece os fios e reduz a queda.

Entre os procedimentos modernos e diferenciados, há os esvaziadores de gordura, indicados para quem está com gordura localizada. Segundo a dermatologista Hannah Cade, são substâncias que atuam nas células do tecido adiposo e que levam à necrose das células de gordura.

Podem ser considerados mais modernos que as lipoenzimáticas. "Eles são diferentes, com substâncias mais potentes e com um efeito melhor", explicou.

A técnica, que pode ser realizada com ou sem anestesia tópica, é considerada indolor ou pouco dolorosa. Ela é realizada em uma média de 20 a 30 minutos.

"É um procedimento rápido, mas é indicado fazer, pelo menos, três sessões. O resultado de uma sessão aparece cerca de 30 dias da primeira", pontuou a médica.

A dermatologista frisou que a técnica deve ser realizada por um profissional habilitado, pois altas quantidades podem levar a arritmia e problemas cardíacos.

> "O que cabe na vida moderna é isto: se cuidar de forma rápida e ter um resultado natural"
>
> **Karina Mazzini, dermatologista**

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

**KARINA MAZZINI** diz que alguns tratamentos podem ser feitos em 10 minutos

## OS PROCEDIMENTOS



### 7 Laser Véu de Noiva

> **PROMOVE** a renovação celular, a melhora de poros e a qualidade da pele e das manchas. É realizado em cerca de 20 minutos. Geralmente, não precisa de anestésico e é praticamente indolor. O resultado é visto logo após o procedimento e dura de 4 a 6 meses. É indicado para qualquer pessoa que queira melhorar a qualidade da pele e dos poros e reduzir manchas. Cada sessão custa, em média, de R$ 1 mil a R$ 1.300.

### 8 Esvaziadores de gordura

> **TAMBÉM CHAMADOS** de emptiers (esvaziadores, em inglês), são substâncias que atuam nas células do tecido adiposo e levam à necrose da gordura. É um procedimento indicado para quem tem gordura localizada. É feito de 20 a 30 minutos, e o resultado aparece em cerca de 30 dias. Pode ser feito com ou sem anestesia tópica, mas muitos toleram sem anestesia. É indicado fazer, pelo menos, três sessões e cada uma custa, em média, de R$ 600 a R$ 800.

### 9 Skinbooster

> **FUNCIONA** como um "hidratante injetável", que estimula o colágeno e melhora as linhas sem paralisar a musculatura. O procedimento é feito em cerca de 30 minutos, com ácido hialurônico em uma densidade pequena. Pode ser aplicado em regiões como face, pescoço e nas mãos. Média de valor não informada.

### 10 Laser ND Yag

> **UTILIZADO** para o tratamento de lesões vasculares, para eliminar vasinhos do rosto. Pode ser feito em cerca de 15 minutos. A indicação é de, em média, uma a cinco sessões (dependendo do tipo de lesão) com grande nível de segurança, já que a dor é amenizada com o uso de aparelhos resfriadores de pele. Com relação aos cuidados antes e depois do tratamento, não se deve aplicar cremes ou maquiagem no rosto no dia (para evitar interação com laser e evitar queimaduras) e usar protetor solar. Média de valor não informada.

### 11 Laser de picossegundos

> **O TRATAMENTO** pode clarear manchas e olheiras, remover tatuagem, diminuir o tamanho dos poros, melhorar a textura da pele e até rejuvenescer. Dura, em média, oito minutos e é considerado indolor. Após o procedimento, a pele pode ficar um pouco avermelhada, mas não deixa edema e o paciente pode voltar às atividades imediatamente.

DIVULGAÇÃO

> "É importante o crescimento desses procedimentos, pois, a cada dia, as pessoas querem otimizar o tempo e também manter os cuidados"
>
> **Hannah Cade, dermatologista**

### 12 Laser de Thulium

> **É UM PROCEDIMENTO** não ablativo (técnica que, por meio de uma onda de luz, atinge as camadas mais superficiais da pele), que causa pouca descamação da pele, se comparado a outros lasers. Pode ser usado para retirar manchas, inclusive melasma, e para restauração capilar sem dor. No rosto, pode ser feito em cerca de 10 minutos. A quantidade de sessões varia conforme cada caso. Cada uma delas fica em torno de R$ 1.200.

### 13 Peeling químico

> **FAZ CLAREAMENTO** de manchas, renovação celular e melhora a textura da pele e de rugas finas. Pode ser feito em regiões como rosto, colo e braço (para quem tem manchas). Peelings que atingem a camada superficial da pele, principalmente, são indolores ou pouco dolorosos. É recomendado que seja feito no inverno, para a pele não ficar muito exposta ao sol intenso. Esse procedimento não é indicado para gestantes, pacientes que tenham hipersensibilidade a algum componente da fórmula. Custa, em média, entre R$ 300 e R$ 800, dependendo do tipo de peeling.

### 14 Preenchimento com ácido hialurônico

> **TÉCNICA UTILIZADA** para repor o volume em uma determinada parte do rosto, definir contornos da face (como queixo, mandíbula, nariz e maçãs do rosto) ou para atenuar as rugas fundas e estáticas. Quando feito com anestésico tópico, é praticamente indolor. O procedimento leva cerca de 30 a 40 minutos, após a anestesia. A contraindicação é para pessoas com doenças reumatológicas que não estiverem sob controle. A média de valor é de R$ 1.300 a R$ 1.500.

### 15 Fios de polidioxanona (PDO)

> **SÃO FIOS ABSORVÍVEIS** pelo organismo pelo estímulo do local em que foi colocado. A ideia é fazer a estimulação de colágeno para dar um efeito de sustentação da pele e amenizar a flacidez. O procedimento pode ser feito embaixo dos olhos, ao redor dos lábios e na região do pescoço, na papada. Para pacientes que têm pouca tolerância à dor, é importante utilizar anestesia tópica, para que o tratamento seja indolor. É realizado entre 30 e 40 minutos. A média de valor depende da espessura do fio e da região tratada, mas pode variar entre R$ 120 e R$ 1 mil.

**Fonte:** Dermatologistas Hannah Cade, Mariana Rocha, Karina Mazzini e Abdo Salomão Junior; médica especialista em Estética Juliana Amancio; e cirurgião plástico Mário Farinazzo.

FOTOS: ACERVO PESSOAL

ANTES

DEPOIS

QUALIDADE DA PELE

### Estética facial

Quem também realiza procedimentos estéticos em busca de uma melhor qualidade da pele é o jornalista Weverton Barroso, 37 anos. Ele contou que fez uso da toxina botulínica em regiões do rosto, além de laser fracionado, e que não sentiu nenhuma dor.

Além disso, segundo Weverton, os procedimentos foram rápidos. Ele busca tratamentos de beleza desde os 25 anos de idade. "Procuro realizar, para ficar em dia e não envelhecer tão rápido", contou o jornalista.

DIVULGAÇÃO

**TÉCNICA** para reduzir a flacidez da face é realizada com fios absorvíveis pelo organismo. A ideia é fazer a estimulação de colágeno para dar efeito de sustentação da pele

EPIDEMIAS NO ESTADO

# Vacinação na praia hoje sem agendar

**Imunização acontece em Itapuã, Vila Velha. Unidade de Saúde de Flexal, em Cariacica, também tem vacina para variados públicos**

**Lorrany Martins**
**Camila Lima**

Domingo é o dia tradicional para curtir a praia. Mas, em Vila Velha, além do dia de sol, quem for à Praia de Itapuã, hoje, vai poder aproveitar para colocar a dose da vacina contra a covid-19 em dia.

A partir das 9 horas, começa a vacinação sem necessidade de agendamento no Centro Integrado do Verão Seguro, no cruzamento das avenidas Antônio Gil Veloso e Jair de Andrade. O atendimento vai até as 15 horas.

Podem ser vacinados quase todos os públicos, exceto crianças.

Em Cariacica também terá vacinação sem agendamento hoje. Será na Unidade de Saúde de Flexal, das 8 às 16 horas. Podem se vacinar pessoas para a primeira dose, segunda dose e dose de reforço, com 12 anos ou mais.

Quem não puder se vacinar hoje, poderá fazer o agendamento durante a semana.

Amanhã, às 14 horas, a Prefeitura de Cariacica vai abrir vagas para crianças e adolescentes de 5 anos a 17 anos e o público acima de 18 anos para a primeira dose, segunda dose e dose de reforço. O agendamento é feito pelo site vacinaeconfia.es.gov.br.

Na Serra, o agendamento com novas doses de vacina contra a covid-19 será amanhã, às 18 horas, pelo site da prefeitura. Há vagas para todos os públicos e imunizantes, inclusive para crianças.

Amanhã, das 9 às 17 horas, a vacinação contra a covid-19 acontece sem agendamento, no L2 do Shopping Montserrat, em Colina de Laranjeiras, na Serra. Há oportunidades para todos os públicos, exceto crianças.

A aplicação de primeira, segunda dose e dose de reforço em Viana para crianças, adolescentes e adultos no município é realizada por agendamento no site da prefeitura. São 300 vagas diárias, sendo 150 vagas para crianças de 6 a 11 anos, sem comorbidades, e 150 para pessoas a partir de 12 anos.

A Prefeitura de Guarapari terá vacinação sem agendamento na terça-feira. Será na unidade de saúde de Rio Claro, das 8h30 às 12h. O atendimento é voltado para qualquer pessoa acima de 12 anos, que precisa tomar a primeira, segunda ou terceira dose da vacina.

É importante lembrar que quem tiver sintomas gripais não pode tomar a vacina, e as prefeituras fazem agendamento para testes de covid-19.

LEONE IGLESIAS - 22/12/2021

**VACINAÇÃO** contra a covid-19 vai ser feita com e sem agendamento



## ONDE SE VACINAR

### Vila Velha

**QUANDO E ONDE:** Abriu na sexta-feira vagas para vacinação.

> **O AGENDAMENTO** pode ser feito no site www.vacinaeconfia.es.gov.br.

**SEM AGENDAMENTO**

> **LIVRE DEMANDA:** As vacinas contra covid-19 estão sendo ofertadas hoje, no Centro Integrado (Praia de Itapuã), das 9h às 15h, para pessoas com 12 anos ou mais.

### Cariacica

**QUANDO E ONDE:** Hoje acontece vacinação com agendamento nos prontos atendimentos de Bela Vista e do Trevo de Alto Lage, para a 1ª dose, 2ª dose e dose de reforço para pessoas com 12 anos ou mais.

> **AMANHÃ**, às 14 horas, serão abertas mais vagas para crianças e adolescentes de 5 anos a 17 anos e o público acima de 18 anos (1ª dose, 2ª dose e dose de reforço).

> **O AGENDAMENTO** é feito pelo site vacinaeconfia.es.gov.br.

**SEM AGENDAMENTO**

> **O MUNICÍPIO** também está aplicando a vacina sem agendamento hoje na unidade de Flexal, das 8 às 16 horas, para pessoas com 12 anos ou mais.

KADIDJA FERNANDES - 02/04/2021

**DOSE** da vacina: imunização está sendo realizada em vários locais, como unidades de saúde, shoppings, entre outros

### Guarapari

**QUANDO:** Realiza na terça-feira uma ação de vacinação sem agendamento, na unidade de saúde de Rio Claro, das 8h30 às 12h.

> **O ATENDIMENTO** é voltado para qualquer pessoa acima de 12 anos, que precisa tomar a primeira, segunda ou terceira dose da vacina.

### Viana

**QUANDO:** A aplicação da 1ª, 2ª e 3ª dose para crianças (de 5 a 11 anos), adolescentes e adultos no município é realizada por agendamento no site www.viana.es.gov.br

> **SÃO 300 VAGAS** diárias, sendo 150 vagas para crianças de 6 a 11 anos, sem comorbidades, e 150 para pessoas a partir de 12 anos.

### Serra

**QUANDO:** Abre agendamento com novas doses de vacina contra a covid-19 todas as segundas e quintas-feiras, às 18 horas. Há vagas para todos os públicos e imunizantes, inclusive, para crianças

> **O AGENDAMENTO** pode ser feito no site gti.serra.es.gov.br/saude/.

**SEM AGENDAMENTO**

> **TAMBÉM** há oferta de vacina sem agendamento, com exceção de crianças.

**ONDE:** De segunda a sexta, das 9 às 17 horas, e, no sábado, das 10 às 17 horas, no L2 do shopping Montserrat, em Colina de Laranjeiras.

### Vitória

**QUANDO:** Abriu na quinta-feira vagas para a vacinação contra a covid e influenza (gripe). As vagas de covid são para 1ª dose em pessoas com mais de 12 anos, 2ª dose, dose de reforço e para crianças de 5 a 11 anos.

> **O AGENDAMENTO** pelo link agendamento.vitoria.es.gov.br ou pelo aplicativo Vitória Online.

Fonte: Prefeituras citadas.

## Nova linhagem da ômicron é confirmada em mais estados

Cinco casos da subvariante BA 2 da Ômicron foram detectados no País, até ontem à tarde. São dois casos registrados no Rio de Janeiro, dois em São Paulo e um em Santa Catarina.

Relatório divulgado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), na última sexta-feira, mostrou que a ômicron domina completamente o cenário epidemiológico da covid-19 no Brasil. Segundo a Fiocruz, a nova linhagem é mais contagiosa, mas ainda é desconhecido se ela é mais perigosa.

Segundo a publicação, enquanto em dezembro a variante ômicron representou 39,4% de todos os genomas sequenciados, em janeiro esse índice saltou para 95,9%.

Para especialistas, a aparição da subvariante e a sua prevalência mostram um comportamento esperado dos vírus, que sofrem contínuas mutações.

## TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

| | HOJE | AMANHÃ | DOMINGO |
|---|---|---|---|
| Probabilidade de chuva | 0% | 0% | 0% |
| Máxima | 32º | 32º | 33º |
| Mínima | 24º | 24º | 24º |
| | Sol e nebulosidade variável | Sol e nebulosidade variável | Sol e nebulosidade variável |

**FASES DA LUA**

- NOVA ATÉ AMANHÃ
- CRESCENTE DE TERÇA A 15/02
- CHEIA DE 16/02 A 22/02
- MINGUANTE DE 23/02 A 01/03

**AS MARÉS**

| | ALTA | BAIXA |
|---|---|---|
| PORTO DE VITÓRIA | 06h38 (1,2m) 18h47 (1,3m) | 00h21 (0,3m) 12h38 (0,4m) |
| PORTO DE TUBARÃO | 06h21 (1,2m) 18h29 (1,3m) | 00h27 (0,3m) 12h31 (0,4m) |

**SOL**

NASCENTE 05h24

POENTE 17h46

Fonte: Climatempo e Marinha do Brasil.

EPIDEMIAS NO ESTADO

# Mais vacinas para crianças chegam ao País

**Amanhã está prevista a chegada de 1,8 milhão de doses. Para o mês de fevereiro, o total será de 5,4 milhões de vacinas pediátricas**

Mais 1,8 milhão de doses de vacina contra a covid-19 para crianças chegam amanhã no Brasil. Elas fazem parte do quinto lote de doses pediátricas.

A farmacêutica Pfizer informou em nota que amanhã está prevista para as 3h40 a chegada do voo, vindo de Amsterdã, na Holanda, no Aeroporto de Viracopos, em Campinas (SP).

Para o mês de fevereiro, completou a farmacêutica, estima-se que serão disponibilizadas aproximadamente 5,4 milhões de doses pediátricas.

Cada um dos três voos esperados para este mês deve trazer cerca de 1,8 milhões de doses. Mais entregas estão previstas para chegar no Aeroporto de Viracopos, em Campinas, nos dias 17 e 24 de fevereiro.

A Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) informou que, atualmente, uma média de cinco mil crianças estão sendo vacinadas diariamente no Espírito Santo.

"No intuito de acelerar a vacinação pediátrica, foi pactuado, junto aos municípios, a vacinação de 90% deste público até 15 de março. A Sesa esclarece que para alcançar essa meta terão que ser vacinadas, por dia, uma média de sete mil crianças", informou.

Segundo o órgão estadual, os municípios são os responsáveis por desenvolver as estratégias e a secretaria considera a volta às aulas uma oportunidade para alcançar a meta pactuada. A Sesa já recomendou às prefeituras parceria com as escolas públicas e privadas para melhorar a adesão à vacinação de crianças e adolescentes.

**ADULTOS**

A Sesa informou que está prevista a chegada de 56.160 doses do imunizante da Pfizer amanhã no Estado. As vacinas serão destinadas para aplicação na população acima de 12 anos de idade.

O Ministério da Saúde informou que mais 1,7 milhão de doses chegaram ao Brasil ontem. O lote das vacinas pousou às 4h20, no Aeroporto de Viracopos, em Campinas, vindo de Frankfurt, na Alemanha.

Nos dias 5, 6, 7 e 8 de fevereiro, também serão entregues cerca de 5,5 milhões de doses destinadas a adultos e a adolescentes.

ARQUIVO/AT

**VACINA DA PFIZER:** está prevista a chegada de 56.160 doses do imunizante amanhã no Espírito Santo

**OS NÚMEROS**

**VACINAÇÃO NO ESTADO**

**PESSOAS VACINADAS**
**3.323.448**
(94% DA POPULAÇÃO - público-alvo com pelo menos uma dose)

**VACINAÇÃO COMPLETA**
2ª dose e dose única
**2.898.712**
(82% DA POPULAÇÃO - público-alvo)

**NAS ÚLTIMAS 24 HORAS:**

| CASOS REGISTRADOS | MORTES REGISTRADAS |
|---|---|
| 6.616 | 10 |

TAXA DE OCUPAÇÃO DOS LEITOS DE UTI **82,84%**

**Mapa de Gestão de Risco**

**DADOS NO ESPÍRITO SANTO**

| CASOS CONFIRMADOS | MORTES | CURADOS |
|---|---|---|
| 919.616 | 13.655 | 733.097 |

Fonte: Painel Covid-ES, Ministério da Saúde e Consórcio de Veículos de Imprensa.

# Ato contra passaporte de vacinação

Um grupo de manifestantes contrários à cobrança de passaporte de vacinação realizou uma carreata nas ruas de Vitória e Vila Velha, ontem à tarde, para pedir o fim da exigência do documento em estabelecimentos comerciais.

O grupo se reuniu na Praça do Papa, no bairro Enseada do Suá, na capital, de onde seguiu até Vila Velha, passando pela Terceira Ponte.

Em Vila Velha, os manifestantes se reuniram na entrada da residência oficial do governador do Estado, Renato Casagrande, onde protestaram contra o passaporte. Eles também pediram a saída de Casagrande do cargo.

O passaporte de vacinação é uma ferramenta que exige a comprovação de imunização contra a covid-19 para entrar em estabelecimentos comerciais, bares e restaurantes.

Em um vídeo publicado na rede social Instagram, o grupo Direita Sensata Espírito Santo afirmou que mais de 700 carros participaram da carreata.

A Guarda Municipal de Vila Velha acompanhou a manifestação, mas não registrou nenhuma ocorrência.

# “Chá emagrecedor” é proibido no Brasil

**Produto, apontado por familiares da enfermeira Edmara Abreu como o chá que ela tomou antes de morrer, não é regularizado, diz Anvisa**

Camila Lima
Lorrany Martins

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) fez um alerta sobre o “chá emagrecedor”, alegando que a substância está proibida no País, desde 2020. Segundo a agência, produtos com a marca “50 Ervas Emagrecedor” não podem ser comercializados, por não estarem regularizados como medicamentos.

O produto ganhou destaque após ser apontado por familiares da enfermeira Edmara Silva de Abreu, 42 anos, como sendo o chá que ela tomou antes de morrer, na última quinta-feira. Segundo a família, ela precisou de um transplante de fígado por ter sofrido intoxicação com as cápsulas, mas não resistiu ao procedimento.

O chá, vendido em cápsulas, se dizia “natural” e, na composição, continha ervas como chá-verde e carqueja, substâncias hepatotóxicas (que podem causar danos ao fígado).

De acordo com a Anvisa, o produto “50 Ervas Emagrecedor” não pode ser classificado como alimento ou mesmo como suplemento alimentar, pois contém ingredientes que não são autorizados para o uso em alimentos.

“Qualquer produto com propriedades terapêuticas, por exemplo, com a promessa de emagrecimento, só pode ser comercializado no Brasil com autorização da Anvisa e esse comércio só pode ocorrer em farmácias ou drogarias, já que substâncias com propriedades terapêuticas são consideradas medicamentos”, afirmou a agência em nota.

O órgão lembrou ainda que produtos sem registro não oferecem segurança.

ARQUIVO/AT

**ENFERMEIRA** Edmara Abreu tomou um chá, que teria provocado a sua morte

## Novo voo traz 187 deportados

Um voo com 187 brasileiros deportados dos Estados Unidos chegou ao Aeroporto Internacional de Belo Horizonte, em Confins, ontem. Segundo a BH Airport, que administra o terminal, o avião, vindo de El Paso, no Texas, pousou em Minas Gerais por volta das 13h15.

Este é o terceiro voo com deportados dos Estados Unidos com destino ao aeroporto em dois dias. Na sexta-feira, um avião com 92 brasileiros, e outro, com 101, chegaram a Confins.

Desde outubro de 2019, quando o tratamento a imigrantes ilegais foi alterado no governo Trump e aceito pelo Itamaraty, já são 54 voos. A chegada do primeiro voo naquele ano marcou a retomada de uma medida que não era aceita pelo Brasil desde 2006.

## Fezinha

**MEGA-SENA**
Concurso 2451
13 - 26 - 31 - 46 - 51 - 60

**LOTOFÁCIL**
Concurso 2441
01 - 03 - 07 - 08 - 09
10 - 11 - 13 - 15 - 18
20 - 21 - 22 - 24 - 25

**LOTERIA FEDERAL**
Concurso 5636
1º PRÊMIO - 11.226 – 2º PRÊMIO - 69.847
3º PRÊMIO - 82.900 – 4º PRÊMIO - 54.450
5º PRÊMIO - 27.744

**DUPLA SENA** Concurso 2331
Primeiro sorteio
19 - 20 - 26 - 31 - 37 - 45
Segundo sorteio
01 - 02 - 38 - 42 - 43 - 48

**TIMEMANIA**
Concurso 1745
01 - 02 - 12 - 26 - 49 - 52 - 54

**QUINA**
Concurso 5773
06 - 17 - 48 - 52 - 76

**DIA DE SORTE**
Concurso 564
02 - 04 - 11 - 20 - 22 - 24 - 31

# FONTE GRANDE

POR LUIZ TREVISAN | fontegrande.coluna@gmail.com

### Teatros capixabas exibem atos da pandemia e do clima

Com as cortinas e portas fechadas, por causa da pandemia, entraram em ação, nos teatros, as reformas e outro uso do espaço. O Teatro da Ufes, após melhorias como tela digital, novas poltronas e pintura, agora é ponto de testagem para covid-19.

Em Cachoeiro, o Teatro Rubem Braga sofreu o impacto de grande enchente, em janeiro de 2020, seguido das restrições de público devido ao quadro sanitário. Isso adiou a recuperação do espaço. “É o local de maior fomento de cultura da nossa cidade. Agora vamos investir R$ 1,2 milhão para fazê-lo funcionar, com acessibilidade, em 2023”, revela a secretária de Cultura, Fernanda Martins. Além da defasagem dos equipamentos, toda a fiação do teatro foi roubada.

* * *

### Maior palco

Já o Teatro Carlos Gomes, o mais antigo e charmoso de Vitória, estava fechado para restauro antes mesmo da pandemia. A expectativa, com as obras, é que seja reaberto em 2024.

* * *

### Títulos verdes

O Bandes e o BID firmaram parceria de cooperação técnica em busca dos títulos verdes (green bonds) captados no mercado internacional e destinados a financiar projetos que melhorem as práticas socioambientais. A previsão é de que o Bandes passe a captar esses títulos em 2023.

* * *

### Montanha acima

O calor sobe as montanhas capixabas e acelera a expansão das cervejas artesanais. Dias atrás, no trevo de Paraju, em Marechal Floriano, foi inaugurada uma ampla unidade, entre várias outras programadas. Fabricar cerveja virou opção de negócio e renda para muitos.

* * *

### Tonga da mironga

A poluição causada pelo terremoto em Tonga, a 13 mil quilômetros, chegou ao nosso litoral e virou “filtro” de imagens nas redes sociais. Antes do tsunami, Tonga era mais conhecida aqui por causa de uma canção de Vinícius de Morais e Toquinho que diz: “Eu vou é mandar você pra Tonga...”

* * *

### Pirão primeiro

Na próxima quinta-feira, haverá audiência de conciliação entre o chef Hercílio Pirão e representantes do grupo que terceirizou seu tradicional restaurante na Praia do Canto, no centro do “Triângulo das Bermudas”.

A terceirização, à revelia de Pirão, feita por um filho dele, foi denunciada nas redes por Cacau Monjardim. Ele mesmo, o autor da máxima: “Moqueca é capixaba, o resto é peixada”, utilizada recentemente pelo ex-presidente Lula, freguês de Pirão.

* * *

### A propósito

Pirão antecipa para a coluna que, independentemente de haver ou não acordo, na audiência desta semana, ele pretende abrir em breve um restaurante menor, na Praia do Canto. “Estou com 75 anos, a saúde recuperada e cheio de disposição”, salienta.

FLÁVIO VANINI

**PAISAGEM CAPIXABA IMPRESSIONA TV ITALIANA** – Em março, a TV italiana RAI exibirá, em 13 capítulos, a vida dos descendentes italianos no Espírito Santo. A equipe da emissora se mostrou impressionada com a beleza das paisagens, como a localidade de Estrela do Norte, no interior de Castelo, com suas pedras altas, e a diversidade cultural existente. Dias atrás, a RAI fez transmissão direta, por 10 minutos, em horário de alta audiência, da Festa da Polenta, em Venda Nova do Imigrante, encenada para a TV. Capixabas terão acesso ao material legendado.

### Babel na areia

Das areias de Guarapari, a colega Lígia Sarlo aponta a babel das caixas de som espalhadas em alto volume. Misturam da pisadinha ao pancadão, do sertanejo à sofrência. “Cadê o Disque-Silêncio?”, cobra, com razão.

Em tempo: esse tipo de babel e omissão municipal se reproduz, com menor ou maior intensidade, por diferentes praias.

**CURTA**

**BIENAL RUBEM BRAGA.** A Prefeitura de Cachoeiro confirma a realização da Bienal Rubem Braga, em maio, em formato híbrido. Os eventos terão transmissão online.

**VOLTA ÀS AULAS.** Comitê da Ufes vai avaliar a volta das aulas, em sistema híbrido, a partir do próximo dia 15.

**BOLHA DIGITAL.** Comum em salas de recepção das clínicas e consultórios, a TV ligada e revistas espalhadas viraram descartáveis. Agora, cada um saca o celular e nem reclama da espera.

**FILOSOFIA NA PANDEMIA.** “Já está mais fácil saber quem pegou covid do que quem não foi contaminado”. Entreouvido em terminal de ônibus, à espera do “vilão” sobre rodas.

**Regional**

# Crimes no Estado do primeiro preso psiquiátrico do Brasil

**Febrônio Índio do Brasil passou por Mimoso do Sul, onde, como falso médico, em 1926, matou duas crianças, a quem prescreveu remédios**

**MIMOSO DO SUL**

O primeiro preso psiquiátrico do País morou por dois meses no Estado, em 1926. Febrônio Índio do Brasil foi um famoso assassino em série que estuprava e tatuava suas vítimas.

Ele passou por Mimoso do Sul, no Sul do Estado, onde atuou como falso médico e matou duas crianças para quem prescreveu medicamentos.

O historiador Renato Pires Mofati, 62 anos, pesquisou a história de Febrônio e revelou detalhes de como foi a chegada do criminoso ao Espírito Santo.

"Numa noite, em 1926, desembarcava na estação de Mimoso um homem com uma pequena bolsa dizendo ser médico, com o nome falso de Bruno Gabina. Lá, ele matou duas crianças por falsos diagnósticos. Fugiu dias após".

Professora de História, Joana Francisco, 46 anos, detalhou como foram os assassinatos de Febrônio.

"Em 13 de agosto de 1927, no Rio de Janeiro, entre Jacarepaguá e Várzea da Tijuca, ele fez sua primeira vítima, Alamiro José, 20 anos. Febrônio mentiu para Antônio José, irmão mais velho de Alamiro. Disse que era chofer e precisava de um empregado para a empresa de aviação onde trabalhava", relatou.

A professora disse que Antônio, então, enviou seu irmão para assinar os papéis na Ilha do Ribeiro, um lugar isolado. "Ao entrar na mata, Febrônio utilizou um cipó para asfixiar Alamiro. Não sem antes violentá-lo e tatuá-lo no peito".

Joana disse que, no dia 29 do mesmo mês, Febrônio fez a segunda vítima, João Ferreira, de 10 anos, na Ilha do Caju, também no Rio.

Após oferecer doces, Febrônio conheceu a mãe do menino e novamente mentiu, dizendo trabalhar para um coronel do Exército e ofereceu emprego de copeiro à criança.

O criminoso e João seguiram até o Largo do França, em uma área fechada. Febrônio prometeu dar um terno ao menino, caso deixasse ser tatuado no peito e fizesse sexo com ele.

João, com medo, aceitou. Assim que terminou, Febrônio o asfixiou com as mãos. O advogado Darcy Gaigher disse como Febrônio se tornou o primeiro preso psiquiátrico do Brasil.

"Preso em 1927 sob a acusação de estupro e homicídio de dois menores, ele inaugurou as relações do Direito com a psiquiatria, uma vez que seus crimes e sua loucura o tornaram juridicamente inimputável, condenando-o à internação no Manicômio Judiciário do Rio de Janeiro. Lá, ele morreu em 1984, aos 89 anos, após 57 anos de confinamento".

CLOVIS RANGEL

**HISTORIADOR** Renato Mofati pesquisou sobre a vida de Febrônio, que morreu aos 89 anos, após 57 anos confinado



## Passou a ler a Bíblia e se apelidou de "Filho da Luz"

A professora de História, Joana da Penha, que detalhou os assassinatos de Febrônio Índio do Brasil em terras cariocas, disse que, antes de ser internado no Manicômio Judiciário do Rio de Janeiro, ele teve dezenas de passagens pela polícia por fraude, chantagem, suborno, furto, roubo e vadiagem.

De acordo com os estudos dela, numa dessas detenções, em 1920, na Colônia Correcional de Dois Rios, no Rio de Janeiro, Febrônio passou a ler a Bíblia.

Logo após, afirmou ter tido uma visão de uma entidade, uma linda mulher de longos cabelos louros, que o escolheu como o "Filho da Luz", alcunha que lhe deu, na época, a incumbência de declarar a todos que Jesus não havia morrido.

De acordo essa visão, ele deveria tatuar-se e tatuar meninos, ainda que com emprego de força física, com o símbolo D C V X V I, que significava Deus, Caridade, Virtude, Santidade, Vida, Ímã da vida.

A tatuagem serviria como talismã para aqueles que a exibissem no corpo. Febrônio tatuou a frase "Eis o Filho da Luz" em seu tórax e, em toda a circunferência de seu tronco, as letras D C V X V I.

REPRODUÇÃO

**FEBRÔNIO:** dezenas de prisões

**SAIBA MAIS**

## Tema de peça de teatro, livros e música

### Os crimes

> **OS CRIMES** de Febrônio Índio do Brasil geraram repercussões até mesmo na cultura e influenciaram vários artistas da época.

> **FEBRÔNIO** virou tema de peças de teatro, música, literatura e um documentário, o Príncipe do Fogo, de Silvio Da-Rin, famoso cineasta brasileiro.

### Teatro

> **"O FILHO DA LUZ"** foi encenado em 1927 no teatro de revista "Não quero mais saber dela", da Companhia Ra-Ta-Plan.

> **O DIRETOR** Paulo Biscaia Filho produziu a peça "D C V X V I – eis o Filho da Luz".

### Literatura

> **UM DESCONHECIDO** autor, que assinava M. Splayne, possivelmente um pseudônimo, lançou, em 1927, a coletânea "Os crimes do monstro Febrônio".

> **O POETA SUÍÇO** Blaise Cendrars, no mesmo ano, publicou uma série de artigos críticos no jornal francês Paris Soir, compilados em 1938 no capítulo Febrônio (magia sexualis) de seu livro "La vie dangereuse".

> **AUTORES** modernistas brasileiros, Antônio de Alcântara Machado, Aníbal Machado, Pedro Nava, Rubem Fonseca e Ruy Castro também fizeram referências a Febrônio em suas obras.

> **BEM MAIS RECENTEMENTE**, a roteirista Ilana Casoy escreveu um capítulo sobre Febrônio em seu livro "Serial killers: made in Brasil" e Carlos Augusto Machado Calil, professor de cinema da Universidade de São Paulo, escreveu um livreto intitulado "O livro de Febrônio".

### Música

> **FEBRÔNIO** foi tema de algumas marchinhas de Carnaval. Uma delas, "Eu fui no mato, crioula", de autoria de Gomes Júnior, traz o seguinte trecho: "Eu fui no mato, / crioula, / buscar cipó".

Fonte: Pesquisa A Tribuna.

REPRODUÇÃO

**PÁGINAS** do exame médico e psicológico de Febrônio Índio do Brasil

## Infância no Jequitinhonha

Febrônio Índio do Brasil nasceu em São Miguel de Jequitinhonha, atual Jequitinhonha, em Minas Gerais, em 14 de janeiro de 1895, e seu nome verdadeiro era Febrônio Ferreira de Mattos, de acordo informações da professora de História Joana da Penha.

"O sobrenome 'Índio do Brasil' ele inventou e não se sabe o motivo. Era o segundo filho entre os 14 filhos do casal Theodoro Simões de Oliveira e Reginalda Ferreira de Mattos, descendentes de escravizados que ficaram na região", relata Joana.

Febrônio teve uma infância conturbada. Seu pai era alcoólatra e, com muita frequência, agredia violentamente a mulher e os 14 filhos.

Várias vezes, Febrônio presenciou os espancamentos de sua mãe. O pai, Theodorão, como era mais conhecido, trabalhava como lavrador, mas exercera durante algum tempo o ofício de açougueiro", afirmou a professora.

Joana da Penha revelou também que provavelmente em 1907, aos 12 anos de idade, Febrônio fugiu de casa, na companhia de um caixeiro-viajante, que era um vendedor de porta em porta.

Na época, ficou vagando pelas comunidades vizinhas de sua cidade natal, até que chegou a Diamantina, também Minas Gerias, onde foi alfabetizado e adotado por uma família rica e ganhou a vida como copeiro na casa.

Mais tarde, foi morar em Belo Horizonte, sobrevivendo graças ao trabalho de engraxate e de auxiliar de serviços gerais. Aos 14 anos, foi para o Rio de Janeiro, então Capital Federal do Brasil.

DIVULGAÇÃO

**VISTA** aérea de Jequitinhonha

# Briga por leite condensado faz jovem ser esfaqueado

Adolescente, de 17 anos, foi ferido pela namorada, de 20, após não ter dado dinheiro para ela comprar o produto, em Ulisses Guimarães

Kananda Natielly

Uma discussão por causa de uma caixinha de leite condensado terminou com um adolescente de 17 anos gravemente ferido, em Ulisses Guimarães, Vila Velha. Ao se negar a comprar o produto, ele foi esfaqueado pela própria namorada, uma jovem de 20 anos, que foi presa horas depois do crime.

O caso aconteceu na noite de sexta-feira, dentro da casa da acusada, durante uma briga do casal, que estava junto há 15 dias. Às Polícias Militar e Civil, ela confessou o crime e disse que a discussão começou depois da negativa do rapaz em comprar o leite condensado.

Testemunhas relataram que a jovem teria ido atrás do namorado, que estava na casa de um amigo, na sexta-feira. Lá, ela exigiu que o rapaz lhe desse dinheiro para a compra de leite condensado.

"Ele estava na minha casa quando ela (namorada) chegou fazendo escândalo, exigindo que ele desse dinheiro para que ela pudesse comprar a caixinha de leite condensado. Ele falou que não tinha e os dois saíram juntos. Cerca de 20 minutos depois, recebi a notícia de que ele havia sido esfaqueado", contou um amigo do jovem, de 24 anos, que não quis se identificar.

O amigo contou que foi até o local e socorreu o adolescente, levando-o até o hospital Antônio Bezerra de Faria, no mesmo município. "Ele reclamava de muita dor e sangrava muito na região do ombro esquerdo. Ele disse que a namorada tinha feito isso porque não tinha dinheiro para dar ela para comprar a caixinha de leite condensado", afirmou o amigo.

Os policiais militares foram acionados por moradores. Ao perceberem que a acusada estava tentando fugir, a detiveram com uso de força até a chegada da viatura.

A jovem foi levada para o Departamento de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP), onde foi autuada por tentativa de homicídio e levada para o Centro de Triagem de Viana.

Em interrogatório, ela disse que o rapaz teria xingado seu ex-marido, morto há 20 dias, e isso a teria deixado alterada. Ela também disse que o rapaz a estava agredindo e que por isso o esfaqueou.

Para a mãe do adolescente, o motivo da briga foi banal. Ela falou sobre o estado de saúde dele. "Por causa de um motivo bobo, uma lata de leite condensado e ciúmes besta, meu filho está em estado grave", disse.

LEONE IGLESIAS/AT

RUA de Ulisses Guimarães, em Vila Velha, onde foi registrado o crime. Adolescente está internado e a mulher, presa



### O OUTRO LADO

## Mulher alega agressão

Enquanto se preparava para fazer exame no Departamento Médico Legal, em Vitória, antes de ir para o presídio, a acusada conversou com a imprensa.

A jovem negou que tivesse agredido o companheiro somente pelo fato de ele ter se negado a comprar o leite condensado e disse que o rapaz, além de ter xingado seu ex-marido, falecido há 20 dias, teria a agredido.

MÃE DA VÍTIMA

## "Motivo foi absurdo. Meu coração de mãe está abalado"

A auxiliar de serviços gerais, mãe do jovem esfaqueado pela namorada, falou sobre o momento de dor ao saber do crime.

**A TRIBUNA – Como o seu filho está?**

**MÃE DO JOVEM –** Ele está grave. Corre risco de morrer, porque perdeu muito sangue.

**> E o que pensa sobre a briga?**

Ela usa drogas. Queria que ele desse dinheiro para comprar algumas coisas, entre elas, a caixa de leite condensado, só que ele não tinha. Com o dinheiro que tinha, ele comprou as coisas dele e ela achou ruim. É um motivo absurdo. Não foi a primeira vez que ela fez isso.

**> Como era a relação deles?**

Às vezes, estavam bem, depois brigavam. Ela já deu uma paulada nele. Ele se defendia, mas bater, nunca batia nela. Ela jogava telha, pedra, tudo nele. Não queria os dois juntos e sentia que o pior poderia acontecer.

**> Como a senhora está?**

O coração de mãe está abalado. Tomo remédio controlado. Agora estou esperando por notícias. Sei que o caso dele é grave.

LEONE IGLESIAS/AT

MÃE da vítima: outras agressões

# Enfermeiro é afastado após denúncia de estupro

Uma adolescente de 13 anos denunciou ter sido estuprada por um enfermeiro, durante uma internação no Hospital Estadual Infantil Alzir Bernardino Alves (Himaba), em Soteco, Vila Velha.

A denúncia foi registrada na sexta-feira, quando uma técnica de enfermagem da Psiquiatria do mesmo hospital foi à delegacia com a vítima. O enfermeiro foi afastado.

Aos policiais, a adolescente contou que estava em sua cama deitada, com a luz apagada, quando um enfermeiro entrou no quarto e trancou a porta. Em seguida, a vítima perguntou o que ele queria e ele teria mandado ela tirar a roupa.

Ainda segundo o relato, o enfermeiro teria ficado totalmente sem roupa e cometido o estupro.

Após o ato, o enfermeiro ainda teria batido a cabeça da menor na parede e fez ameaças mostrando uma arma e dizendo que, se ela contasse para alguém, ele mataria toda a família dela.

A vítima está internada no hospital há quase três meses e recebia acompanhamento psicológico. Após a ocorrência, ela foi encaminhada para fazer exames.

A direção do hospital esclareceu que, a partir do conhecimento do fato, imediatamente realizou o encaminhamento dos indícios para os órgãos de proteção social da criança e do adolescente, para finalidade de apuração e investigação. E ressaltou que o funcionário já foi desligado do quadro de colaboradores.

O caso foi será investigado pela Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente (DPCA).

TAYNARA NASCIMENTO

HOSPITAL INFANTIL, em Vila Velha, onde uma menina de 13 anos denunciou ter sido estuprada por um enfermeiro. Ela estava internada há três meses

# Morto com 4 tiros em ponto de ônibus

Um homem de 35 anos, identificado como Dione Silva Oliveira, foi assassinado com quatro tiros, quando estava em pé em um ponto de ônibus na rua Afonso Schwab, em Nova Esperança, Cariacica, ontem.

Imagens flagraram o momento em que a vítima está no local, ao lado de uma mulher, em uma das ruas principais do bairro.

Em seguida, um homem de camisa vermelha chega no local armado e tem uma discussão com a vítima. Minutos depois, o suspeito saiu do ponto e ficou escondido a cerca de cinco metros da vítima.

Após quatro minutos, o suspeito volta para o ponto de ônibus já sacando a arma e atirando contra Dione Oliveira.

Segundo familiares, a vítima não estava trabalhando por ter transtornos psicológicos e dependia do auxílio do governo e da ajuda da irmã para sobreviver.

Ainda de acordo com a família, ele nasceu na Bahia, mas morava no bairro há muito tempo. Segundo informações iniciais, por conta dos transtornos mentais, arrumava problemas com algumas pessoas.

Até o fechamento desta edição, ninguém havia sido preso e a Polícia Civil investiga o caso.

REPRODUÇÃO

DIONE Silva Oliveira tinha 35 anos

# QUAL A BRONCA?

EDITOR DE OPINIÃO HEMERSON COSTA

FALE COM A COLUNA

POR TELEFONE (27) 3331-9161

POR E-MAIL bronca@redetribuna.com.br

VILA VELHA

## Queixa contra radar na 3ª Ponte

Morador sugere que o DER-ES desative o equipamento durante os horários de pico para evitar a retenção de veículos na região

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

**RADAR** instalado no final da 3ª Ponte, no início da Avenida Carioca, com velocidade máxima permitida de 70 km/h

"Moro na avenida Hugo Musso, na Praia da Costa, e tenho observado que o primeiro radar na descida da Terceira Ponte, na avenida Carioca, cuja velocidade máxima permitida é de 70 km/h, está causando congestionamentos nos horários de fluxo mais intenso".

Essa é a reclamação do industriário Ricardo Politis Sued.

Segundo ele, o problema é que os motoristas sempre passam muito abaixo do limite máximo permitido pelo equipamento, que fica ativo o dia todo. "Minha sugestão é que o órgão responsável desative esse radar nos horários de pico, pois, com alto volume de carros, é impossível passar em alta velocidade".

"Soube que vão ampliar o número de pistas nessa avenida, mas acredito que os congestionamentos vão continuar por conta do radar, que obriga o condutor a passar abaixo da velocidade máxima permitida pelo equipamento", finalizou.

**O DER-ES** (Departamento de Edificações e de Rodovias do Estado) informa que a sugestão do morador foi encaminhada para a Diretoria de Operações de Trânsito do órgão para avaliar a possibilidade do aceite da sugestão.

Contudo, esclarece que, após a análise técnica, foi avaliado que não há possibilidade de mudanças no limite de velocidade do equipamento citado.

Os técnicos destacam que o equipamento de fiscalização eletrônica possui velocidade de 70 km/h e está instalado no sentido sul, em local que antecede os acessos à rua Inácio Higino e a alça da Terceira Ponte.

Os técnicos ponderam que a operação ininterrupta do equipamento é imprescindível para garantir que os condutores realizem todas as manobras necessárias aos acessos, sem risco de acidentes graves na via e, em razão disso, não há como fazer alterações.

### O que diz o leitor

NÃO RESOLVEU

Ricardo afirma que a desativação do limite de velocidade seria apenas nos horários de pico. "Há muitos engarrafamentos na região", disse.

JARDIM DA PENHA

### Processo seletivo

JOÃO BATISTA DE SOUZA, aposentado

"Me inscrevi no processo seletivo da Prefeitura de Vitória na área da educação, mas a prova agendada para o último dia 16 foi cancelada. Não houve um comunicado".

**A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE VITÓRIA** informa que o novo calendário do referido processo seletivo simplificado com prova foi publicado no dia 28 de janeiro. A nova data da prova será no dia 3 de abril.

REDENÇÃO

### Sumiço de créditos

JOSÉ CARLOS DA SILVA SANTOS, caseiro

"Tenho um plano da Vivo, no qual faço recarga de R$ 10 mensais. Há quatro meses que coloco crédito e eles desaparecem. Registrei uma reclamação na Anatel e eles me devolveram R$ 40. Mas, foi só fazer duas ligações para que acabassem".

**A VIVO** informa que entrou em contato com o cliente para prestar os esclarecimentos necessários.

RENATO FARDIN

ILHA DE MONTE BELO

### Vazamento deixa pista de avenida alagada

RENATO FARDIN, comerciário

"Há tempos ocorre um vazamento na Avenida Vitória, em frente à Faesa. Carros sugadores fazem a desobstrução da rede, mas na semana seguinte o problema volta a ocorrer, deixando a pista alagada, mesmo não chovendo. Os carros passam e dão verdadeiro banho nos pedestres e ciclistas. Já perdi a conta de quantas vezes isso aconteceu. Passo pelo local de bicicleta todos os dias, na ida e na volta do trabalho".

**A CENTRAL DE SERVIÇOS DA PREFEITURA DE VITÓRIA** esclarece que realizou a drenagem do local com o caminhão de desobstrução na última quinta-feira.

VILA DO RIACHO

### Falta de água

RAEL DOS SANTOS PEREIRA, aposentado

Estamos sem água na Vila do Riacho, a Cesan abastece carros pipa que logo acabam. Quando voltaremos a ter água"?

**A CESAN** informa que o fornecimento de água voltou a ser feito, parcialmente, na última quarta-feira, pela Estação de Tratamento de Água (ETA). Até que o Rio Riacho ofereça melhores condições de captação, carros pipa com água produzida pela companhia vão atender a localidade.

BAIRRO DE FÁTIMA

### Retirada de poste

JOSÉ RENATO LARANJA, aposentado

"Solicitei à EDP, via protocolo, a retirada de um poste na rua Mizael de Assis Portes, esquina com a rua Rubia Jardim Batista, que foi esquecido pela empresa após a instalação de um novo poste. Até agora não fui atendido".

**A EDP** informa que enviou equipe a campo para avaliar o poste que será removido conforme programação.

# OPINIÃO DO LEITOR

### Verdades

A natureza exige que tantos mistérios sejam seguidos que é preciso amor para poder pulsar, paz para poder sorrir, chover para florir e regar plantações que produzem nossos alimentos.

E de todo o ser vivo no mundo inteiro, regados pelo preciosíssimo líquido chamado água, que pede passagem quando Deus manda em abundância.

**Diva Dalva de Mattos Loureiro**
**Jardim Camburi – Vitória**

### Escravidão

Apesar de a Lei Áurea ter sido assinada em 13 de maio de 1888 ainda temos casos de pessoas escravizadas em lares, fazendas etc.

O Congresso Nacional precisa endurecer a lei para acabar com o que podemos chamar de excesso e falta de respeito humano.

**Valdeci Carvalho Ferreira**
**Mata da Serra – Serra**

### Prazo de validade

Nos anos de 1950 e 1960, papai estocava queijos, frutas, etc. Não havia prazo de validade e nada estragava. Bebíamos água direto da torneira, sem filtrar. Jamais nos prejudicou, nem amigos e nem vizinhos, que também assim procediam.

Com a industrialização, o uso excessivo de agrotóxicos e outros mecanismos, atualmente tudo tem prazo de validade. Até a água é poluída. E há poluição industrial no planeta Terra, como no Espírito Santo, com a siderurgia.

**Aldo José Barroca**
**Antônio Honório – Vitória**

### Supremo

É inacreditável e inaceitável o comportamento explícito de ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) envolvidos na polarização política.

A Constituição Federal não lhes dá esse direito e recomenda conduta ilibada e profundo saber jurídico. É importante lembrar que foram eleitos Executivo e Legislativo. A eles cabe a missão de governar o País.

**Daniel da Costa**
**Coqueiral de Itaparica – Vila Velha**

### Sobrinha

Aurora morava na roça e durante um tempo ficou na casa do seu irmão, na cidade, cuidando da saúde.

Sua cunhada, passando por um período difícil, reclamou com o seu esposo que as despesas aumentaram e que a conta na venda estava atrasada. Numa tarde, bateram palma no portão e a sua sobrinha gritou: "Mamãe, a dona despesa chegou!"

**Anna Célia Dias**
**Bento Ferreira – Vitória**

Mande sua correspondência para **A Tribuna**, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051.070 - Vitória (ES) ou envie para e-mail opiniao@redetribuna.com.br. As cartas devem conter nome completo, endereço, identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres.

## › PATER

## EM ALTA

### VACINAS PARA CRIANÇAS

Mais 1,8 milhão de doses de vacina contra a covid-19 para crianças chegam amanhã no Brasil. Elas fazem parte do quinto lote de doses pediátricas da ComiRNAty.

Para este mês, segundo a farmacêutica Pfizer, estima-se que serão disponibilizadas aproximadamente 5,4 milhões de doses pediátricas.

## EM BAIXA

### INTOLERÂNCIA E VIOLÊNCIA

Uma discussão por causa de uma caixinha de leite condensado terminou com um adolescente de 17 anos ferido, no bairro Ulisses Guimarães, em Vila Velha.

Ao se negar a comprar o produto, a vítima foi esfaqueada pela namorada, uma jovem de 20 anos, que foi presa horas depois do crime.

## DISSERAM...

“O TSE não vai conseguir zerar a prática das fake news, porque a internet tem um campo de atuação incalculável”

**Rivelino Amaral, advogado e professor de processo penal**

“Quero criar uma carreira de sucesso lá fora, para poder proporcionar uma vida melhor para a minha família”

**Lays Tavares, modelo de 18 anos**

“Se o presidenciável Sergio Moro tem dificuldades para conversar com o Podemos, imagina com outros partidos, aí fica difícil”

**Eduardo Gomes (MDB), líder do governo no Congresso**

“As pessoas e empresas já estão vendo que é um sistema que dá certo, que é seguro, é prático, e vale a pena utilizar”

**Jorge Eloy, economista, sobre pagamento de boleto via Pix**

# TRIBUNA LIVRE

**VALCEMIRO NOSSA**

## O profissional do futuro

As transformações, cada vez mais representativas, geradas pelas novas tecnologias e pelo rápido acesso à informação, exigem uma reflexão importante sobre o mercado de trabalho e a formação de um novo profissional. Cada vez mais, é indispensável uma formação sólida em cada área de atuação, mas as demandas vão além.

É preciso inovar; ser capaz de propor soluções para problemas reais; além de ter um repertório que ofereça visão ampliada do negócio, do trabalho e do mundo, deixando de lado a “compartimentação” que, durante muito tempo, limitou caminhos e trajetórias que poderiam ser mais felizes, bem-sucedidas e profícuas para empresa e empreendedor, cliente e fornecedor, empregado e empregador.

Poderíamos dizer que a formação deste novo profissional começa ainda no ensino fundamental e até na educação infantil. Criatividade, trabalho em grupo, respeito à diversidade, administração de riscos e oportunidades são atributos que podem ser estimulados (ou desestimulados) desde cedo.

Mas fiquemos na questão do ensino superior, área que me sinto mais à vontade de transitar, por me dedicar a ela no trabalho e na pesquisa.

A instituição de ensino superior é o lugar que deve preparar esse profissional do futuro.

Isso exige dela também estar em movimento, manter grades curriculares dinâmicas e atualizadas, ter professores bem formados e oferecer oportunidades de capacitação, criar metodologias de estímulo à inovação e ao empreendedorismo, estar aberta ao constante diálogo e à parceria com o mercado, para, assim, acompanhar suas demandas ou, melhor, antecipar-se a elas.

Um exemplo é o curso de Direito. Profissionais da área têm sido desafiados a desenvolver soluções inteligentes em um mundo complexo. De forma crítica e reflexiva, é preciso transitar e interagir entre o sistema normativo e a realidade social e econômica.

A conexão desse profissional com outras áreas do conhecimento é um diferencial. Tomamos como exemplo a demanda pela complementação da formação do advogado – que pode ou não atuar junto ao mundo corporativo – com conhecimentos na área econômica, financeira e contábil.

Indo além, ao ter acesso a uma competência técnica chamada de Jurimetria, o profissional terá condições de analisar dados de natureza quantitativa para fundamentar suas tomadas de decisão.

> **A capacidade de olhar para frente de forma mais ampla significa também conhecer e aprender com o passado**

Vivemos, sim, um momento novo e desafiador em todas as áreas, mas a capacidade de olhar para frente de forma mais ampla, enxergando novos horizontes, significa também conhecer e aprender com o passado.

Muito à frente de seu tempo histórico, Leonardo da Vinci é um exemplo desse “multiprofissional” que dispunha de muito menos “recursos” técnicos para ser quem foi e deixou um legado indiscutível em áreas aparentemente tão díspares e, no entanto, tão interligadas como Matemática e Arte.

Não haverá outro Da Vinci, mas instituições de ensino, professores, estudantes e profissionais têm a oportunidade de fazer escolhas. O caminho está aberto. Que mentes também estejam, permitindo a formação que estimula aprender a aprender.

**VALCEMIRO NOSSA é professor em Controladoria e Contabilidade e diretor-presidente da Fucape**

**aTRIBUNA**

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

**SEDE PRÓPRIA**: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax(Redação): (27) 3223-7340; **FILIAL/RECIFE-PE**: Fone: (81) 3493- 8555 / Fax: (81) 3493-8511

**EDITOR GERAL** Luciano Rangel
**DIRETOR COMERCIAL** Ricardo Uchôa Matos
**DIRETOR ADMINISTRATIVO FINANCEIRO** Isaías Fraga
**DIRETOR TÉCNICO INDUSTRIAL** Júlio Vantil

SINDJORES

Instituto Verificador de Comunicação IVC

**FALE COM A REDAÇÃO**

GERAL 3331-9000
WHATSAPP (27) 99934-7735

EDITOR EXECUTIVO
Joel Soprani
3331-9014
joelsoprani@redetribuna.com.br

CHEFIA DE REPORTAGEM
3331-9015/3331-9045
giovanarangel@redetribuna.com.br

AT2
3331-9029
at2@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

ECONOMIA/CONCURSOS
3331-9235
economia@redetribuna.com.br

CIDADES/REGIONAL
3331-9057
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/3331-9034
policia@redetribuna.com.br

OPINIÃO
3331-9122
opiniao@redetribuna.com.br

PLANTÃO
TRIBUNA ONLINE
99880-1942
CACHOEIRO
(28) 99881-3925
GUARAPARI
99863-4558
QUAL A BRONCA?
3331-9161

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
(27) 3323-6333

FALE COM O EDITOR RAFAEL GUZZO E-MAIL: economia@redetribuna.com.br

# Projeto barra reajuste de 8 mil aluguéis

**Empresários, donos de imóveis e advogados estão preocupados com proposta na Câmara que proíbe correção até o fim deste ano**

Ludmila Azevedo

Empresários e advogados do setor imobiliário do Espírito Santo estão preocupados com um projeto de lei em tramitação na Câmara dos Deputados. A proposta impede, até dezembro deste ano, os reajustes nos aluguéis em todo o País.

O texto, do deputado Alexandre Frota (PSDB-SP), proíbe aumentos na locação tanto de imóveis residenciais quanto comerciais.

A medida ainda não tem previsão de ser votada, mas preocupa o mercado imobiliário, que é contra a intervenção do governo nas relações econômicas entre locador e locatário e vê a proposta como eleitoreira e com potencial para ser aprovada no Congresso.

"Como é ano eleitoral, uma medida populista como essa poderia passar. Mas se isso ocorrer, as pessoas não vão querer adquirir imóvel, nem construir para alugar. A estimativa é de que, na Grande Vitória, cerca de 8 mil imóveis de locação sejam atingidos", alertou o advogado Diovano Rosetti, especialista em Direito Imobiliário.

O autor do projeto acredita que a medida evitará o aumento de ações judiciais de despejo pela dificuldade de locatários de arcar com reajustes nas prestações.

"Essa medida visa garantir que o contrato continue sendo cumprido, mas sem deixar de considerar as dificuldades por que passam a população brasileira devido à pandemia de covid-19. É melhor os locadores receberem um pouco menos de aluguel do que nada receberem", disse o deputado.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

ALENCAR FERRUGINI disse que, se aprovada, a legislação vai prejudicar quem vive da renda do aluguel do imóvel

O advogado Alencar Ferrugini, que é presidente da comissão de Direito Imobiliário no Espírito Santo, apontou que, se aprovada, a lei prejudica os donos de imóveis que sobrevivem com a renda dos aluguéis.

"O proprietário acaba sofrendo perda financeira sem reajuste do aluguel. Se subir o preço do arroz, da carne, da gasolina, da tinta, dos materiais de construção, o locador e as construtoras que lançarem novos imóveis serão prejudicados", disse ele.

Ao contrário do argumento do autor do projeto, o presidente da Associação das Empresas do Mercado Imobiliário no Estado (Ademi-ES), Eduardo Fontes, afirma que não há muitos casos em que o assunto vai parar na Justiça.

"No Estado, a gente não teve judicialização de processos como alegou o deputado. Não há necessidade de uma lei como essa para controlar o mercado".



SAIBA MAIS

## Sem correção da inflação este ano

### O projeto

- O PROJETO DE LEI 631/21 impede reajustes de contratos de aluguéis, em qualquer modalidade, residencial e não residencial, até dezembro de 2022. O texto, que tramita na Câmara dos Deputados, estabelece ainda que a retomada dos reajustes desconsiderará o acúmulo observado nos índices de correção dos contratos.
- A SUSPENSÃO DO REAJUSTE prevista no texto do PL não dará direito ao acumulo de índice. Portanto, a partir de 2023, começará a ser contado um novo período.

### Mercado é contra

- ESPECIALISTAS no direito imobiliário, a Associação das Empresas do Mercado Imobiliário (Ademi-ES) e o Sindicato dos Corretores de Imóveis (Sindimóveis-ES) são contrários à medida.
- SEGUNDO AS ENTIDADES, a livre negociação entre locador e locatário prejudicados pela pandemia tem sido bem-sucedida no Estado. A Ademi informou ainda que não há registros de casos em que o locatário procurou a Justiça para não pagar o reajuste no Espírito Santo.
- OS ESPECIALISTAS temem que o mercado fique inibido, com menos pessoas buscando investir em imóveis, se for proibido o reajuste.

FROTA é o autor do projeto de lei

### Nem todos foram prejudicados

- OUTRA PREOCUPAÇÃO é pelo fato de o projeto valer para todos os imóveis residenciais e comerciais. Os especialistas alegam que há tipos de imóvel que não foram prejudicados pela pandemia da covid-19.
- ENTRE ELES, estão supermercados e farmácias, que até aumentaram a renda durante a pandemia.
- IMÓVEIS RESIDENCIAIS de servidores públicos, por exemplo, que não tiveram alteração em seus salários, também não deveriam estar inclusos no projeto.

### Pressão no Congresso

- OS ESPECIALISTAS acreditam que o projeto não será aprovado mas, se houver chance, pretendem fazer pressão para o Congresso Nacional não aprovar.

Fonte: Câmara e especialistas ouvidos.

## Empresários defendem negociação entre as partes

Um projeto como o 631/21, de acordo com especialistas e empresários do ramo, torna-se desnecessário porque, para os casos em que o locatário tem dificuldades para cobrir o reajuste, a livre negociação tem sido bem-sucedida.

"No auge da pandemia, cada um buscou a melhor forma de negociar. A grande maioria conseguiu entrar em um acordo, e os poucos que não conseguiram, em todo o Brasil, foram para a Justiça, mas a livre negociação está acontecendo até hoje e tem dado certo", argumentou Ary Bastos, vice-presidente da Federação Nacional dos Corretores de Imóveis (Fenaci).

Ary disse que a medida iria atrapalhar mais do que ajudar. "Pessoas propensas a entrar no mercado buscando um investimento iriam desistir, e os contratos já existentes seriam desestabilizados".

## Ajuda aos não afetados

Caso o projeto seja votado, aprovado e sancionado ainda este ano, os reajustes seriam congelados até o fim de 2022. Entretanto, da forma que o PL está escrito, todos os inquilinos seriam beneficiados, não só aqueles que foram prejudicados financeiramente pelos efeitos da covid-19.

"O fato é que esse projeto colocou todo mundo no mesmo saco e sabemos bem que as coisas não funcionam assim. Por isso a gente enxerga essa medida com preocupação", alegou o advogado Diovano Rosetti.

Ele exemplificou que locações como supermercados, farmácias e galpões, além daqueles imóveis residencias onde moram funcionários públicos - que não tiveram nenhum tipo de redução de salário - não precisam dessa medida. "Não dá pra partir do pressuposto que todo mundo foi atingido".

O advogado Victor Passos Costa, também especialista no setor Imobiliário, compartilha a mesma opinião.

KADIDJA FERNANDES — 06/08/2021

ROSETTI: "Todos no mesmo saco"

"Supermercados e farmácias nunca foram fechados, nem durante o lockdown, e provavelmente até aumentaram seu lucro. Afinal, em casa, as pessoas tiveram mais gastos preparando comida, tendo que fazer mais compras no supermercado. E, com a covid-19, as pessoas tiveram que comprar mais remédios para combater os sintomas do vírus", completou.

MERCADO DE TRABALHO

# Profissões com melhores salários para os jovens

**OS NÚMEROS**

**R$ 26 mil** ganha um gerente de dados

**R$ 11.333** salário médio de matemático

**Dados do governo federal revelam que gerente de riscos é a função no Estado que paga melhor a quem tem idade até 29 anos**

**Verônica Aguiar**

No mercado de trabalho, para muitas profissões, o tempo que se tem de experiência influencia no salário. Mas, como ficam os jovens, de até 29 anos, neste cenário?

Em busca dessa resposta, a reportagem traz um levantamento do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) que apontou em quais ocupações eles ganham mais no Espírito Santo e a média salarial de cada uma delas.

No topo da lista estão gerente de riscos, com média salarial de R$ 26 mil; diretor de serviços de saúde, com média salarial de R$ 11.893,20; matemático, com R$ 11.333,33. A média salarial foi calculada pelo Caged com base nos salários de janeiro a novembro do ano passado.

A especialista em recolocação profissional e carreira Tainara Fraga explicou que o gerente de riscos "identifica os pontos de atenção que podem prejudicar uma empresa nas áreas financeira, operacional ou de segurança".

A partir daí, ele desenvolve estratégias, processos e sistemas para gerenciar esses riscos. O que possibilita aproveitar melhor as oportunidades que surgem.

A diretora da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-ES) Herica Gomes destacou que acidentes, como os que envolveram barragens, podem ter contribuído para a elevação dos salários. "O investimento que essas empresas precisam fazer para evitar novos problemas é alto".

Ela destacou ainda que na área de tecnologia esses profissionais também são estratégicos. Além das profissões com nível superior, na lista estão profissões de nível técnico.

Fausto Frizzera, conselheiro do Centro Capixaba de Desenvolvimento Metalmecânico destacou que o mercado está formando mais gente com curso superior do que é capaz de absorver. "Talvez fazendo um curso técnico, o profissional terá melhor retorno econômico", diferenciou.

Ele acredita que daqui para frente os profissionais vão ser cada vez mais empreendedores. "Não é vender a sua hora, mas é vender o teu negócio, a tua inteligência".

RODRIGO GAVINI — 12/02/2016

**FRIZZERA** avalia que há mais profissionais com ensino superior do que a capacidade do mercado em absorver

## A LISTA DAS PROFISSÕES

### 1 Gerente de riscos
> MÉDIA SALARIAL: R$ 26 mil.
> A ÁREA TEVE um aumento de vagas nos últimos anos, principalmente por causa de acidentes, que chamaram a atenção para a importância desse profissional que trabalha com análise, avaliação e controle dos riscos. Desenvolvem estratégias, processos e sistemas para o gerenciamento dos riscos. Formação: graduação em Administração e experiência na área quem vai atuar.

### 2 Diretor de serviços de saúde
> MÉDIA SALARIAL: R$ 11.893,20.
> PLANEJA, COORDENA e define estratégias para a oferta de serviços de saúde. Formação: graduação em Medicina, Administração ou áreas correlatas. Desejável especialização em Administração Hospitalar.

### 3 Matemático
> MÉDIA SALARIAL: R$ 11.333,33.
> A ÁREA GANHOU mais visibilidade com a interface com novas tecnologias, pesquisas científicas e inovação. O que faz: pode atuar como professor, fazendo pesquisas científicas, na área de economia e até na área de tecnologia. Formação: graduação em Matemática.

### 4 Diretor de compliance
> MÉDIA SALARIAL: R$ 11.026,95.
> O PROFISSIONAL desenvolve, implementa e audita os processos para que estejam em conformidade com a legislação e princípios éticos. Formação: graduação em Administração, Contábeis, Direito, Economia ou áreas correlatas.

### 5 Engenheiro civil (rodovias)
> MÉDIA SALARIAL: R$ 9.900.
> ELABORA PROJETOS, gerencia e controla a qualidade das obras, coordena a operação e manutenção. Formação: graduação em Engenharia Civil.

### 6 Médico da Estratégia de Saúde da Família
> MÉDIA SALARIAL: R$ 9.790,67.
> REALIZA ATENDIMENTO médico aos pacientes. Formação: graduação em Medicina. Desejável especialização em Medicina de Família.

### 7 Arquiteto de soluções de tecnologia da informação
> MÉDIA SALARIAL: R$ 9.500.
> DESENVOLVE BANCO DE DADOS, infraestrutura e processos, com foco nos negócios. Formação: graduação em Tecnologia da Informação ou Engenharia de Sistemas, Engenharia de Software ou Engenharia de Computação.

### 8 Engenheiro metalurgista
> MÉDIA SALARIAL: R$ 9.350.
> RESPONSÁVEL pela transformação dos minérios em metais e ligas metálicas. Cria e faz a gestão de projetos de tratamento e produção de metais. Como se tornar um: graduação em Engenharia Metalúrgica.

DIVULGAÇÃO

**ENGENHEIRO DE CONTROLE E AUTOMAÇÃO** é uma das profissões na lista. Distanciamento social por conta da pandemia fez aumentar a procura

### 9 Engenheiro de controle e automação
> MÉDIA SALARIAL: R$ 9.300.
> O DISTANCIAMENTO social, devido a pandemia, fez as empresas buscarem ainda mais a automação. Faz projetos, desenvolve e gere equipamentos utilizados nos processos de produção. Formação: graduação em Engenharia de Controle e Automação.

### 10 Médico clínico
> MÉDIA SALARIAL: R$ 8.016,29.
> ATENDE EM CONSULTÓRIOS, clínicas, hospitais, empresas, examina pacientes e realiza diagnóstico. Formação: graduação em Medicina.

### 11 Engenheiro de minas
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.841,72.
> SUPERVISIONA todo o processo das atividades minerárias. Inspeciona e avalia os riscos da atividade, faz a gestão dos recursos. Formação: graduação em Engenharia de Minas.

### 12 Professor de Enfermagem
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.737,4.
> DÁ AULAS para estudantes do ensino superior de Enfermagem. Formação: graduação em Enfermagem e mestrado.

### 13 Gerente de segurança de tecnologia da informação
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.690.
> O PROFISSIONAL faz a gestão das atividades e equipes da área de TI, elabora e implanta projetos. Formação: graduação em Análise de Sistemas, Sistemas de Informação ou Ciência da Computação.

### 14 Médico patologista clínico
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.599,29.
> ASSESSORA O MÉDICO assistente de prevenção ao tratamento de doenças. Formação: graduação em Medicina e especialização.

### 15 Especialista em pesquisa operacional
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.500.
> DESENVOLVER PESQUISAS que auxiliam empresas e órgãos na tomada de decisões. Cria algoritmos, escolhe métodos e técnicas, planeja e implementa modelos. Formação: graduação e especialização na área.

### 16 Engenheiro mecânico
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.415,06.
> PROJETA, constrói, faz manutenção de sistemas mecânicos, por exemplo. Formação: graduação em Engenharia Mecânica.

### 17 Tecnólogo em produção industrial
> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.368,97.
> SUA PRINCIPAL atribuição é garantir um maior volume de produtividade e que não haja interrupções no ciclo de produção. Formação: curos tecnólogo em Produção Industrial.

# A LISTA DAS PROFISSÕES

## 18 Engenheiro de segurança do trabalho

> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.337,07.

> RESPONSÁVEL por garantir todos os programas legais de segurança da empresa, treinar e capacitar trabalhadores para evitar acidente. Formação: graduação em engenharia e pós em Segurança do Trabalho.

## 19 Gerente de desenvolvimento de sistemas

> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.263,70.

> AS PRINCIPAIS atribuições são garantir o funcionamento dos softwares e equipamentos e a segurança da tecnologia de informação. Formação: graduação em Tecnologia da Informação, Análise de Sistemas ou Ciência da Computação.

## 20 Engenheiro eletricista

> MÉDIA SALARIAL: R$ 7.022,97.

> IDEALIZA, projeta, constrói projetos. Formação: graduação em Engenharia Elétrica.

## 21 Engenheiro de produção

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.941,45.

> ESTUDAM formas de aumentar a rentabilidade da empresa garantindo um ciclo produtivo adequado. Formação: graduação em Engenharia de Produção.

## 22 Gerente de produção de tecnologia da informação

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.915,13.

> ENTRE AS ATRIBUIÇÕES estão controlar o andamento de projetos e garantir a integração de produtos. Formação: graduação em Tecnologia de Informação, Análise de Sistema ou Ciência da Computação.

## 23 Diretor financeiro

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.900.

> PROFISSIONAIS estratégicos para vencer crises. Formação: graduação em Administração, Contabilidade e áreas afins.

## 24 Engenheiro cartográfico

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.875.

> FAZ levantamentos territoriais, medições de locais para construção, com a aquisição, processamento, representação e análise espacial de geoinformação. Formação: graduação em Engenharia Cartográfica.

## 25 Médico do trabalho

> SALÁRIO MÉDIO: R$ 6.670,21.

> ATUA na prevenção de doenças no exercício profissional. Formação: curso de Medicina, residência e ser aprovado em concurso de título de especialista da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT).

## 26 Administrador de banco de dados

> SALÁRIO MÉDIO: R$ 6.434,97.

> CRIA, INSTALA, monitora, repara e analisa estruturas de banco de dados. Formação: graduação em áreas de tecnologia da informação.

## 27 Médico anestesiologista

> SALÁRIO MÉDIO: R$ 6.375.

> ADMINISTRAR anestésicos e monitorar os sinais vitais do paciente antes, durante e depois de um procedimento cirúrgico. Formação: graduação em Medicina, residência médica em Anestesiologia.

## 28 Engenheiro de controle de qualidade

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.277,50.

> ATUA EM BUSCA da melhora contínua do processo de produção e do produto. Formação: graduação em Engenharia de Qualidade ou de Produção, entre outras.

## 29 Pesquisador de engenharia e tecnologia

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.105,09.

> IDENTIFICA oportunidades de pesquisa. Projeta equipamentos, plantas, protótipos, entre outras atividades. Formação em Engenharia.

## 30 Engenheiro de minas

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.000.

> ESTUDA TECNOLOGIAS e métodos de aproveitamento dos minérios, além de elaborar projetos de extração dos mesmos. Formação: graduação em Engenharia de Minas.

## 31 Finalizador de vídeo

> MÉDIA SALARIAL: R$ 6.000.

> EDITA ÁUDIOS E IMAGENS, cria efeitos especiais, estrutura narrativas, por exemplo. Formação: ensino médio e conhecimento técnico.

## 32 Professor de Artes

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.743.

> DÁ AULA de Artes para alunos do ensino médio. Formação: graduação em Artes Plásticas.

## 33 Tecnólogo em eletricidade

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.675.

> PLANEJA, constrói, faz manutenção e operação de sistemas de distribuição de energia. Formação: curso tecnólogo.

## 34 Inspetor naval

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.675.

> FISCALIZA o cumprimento de leis, normas e regulamentos, e dos atos e resoluções internacionais ratificados pelo Brasil, no que se refere à salvaguarda da vida humana e à segurança da navegação. Formação: graduação em Engenharia Naval, Elétrica, Mecânica ou Tecnologia de Construção Naval e cursos.

## 35 Pesquisador em Ciência da Computação e Informática

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.645,39.

> DESENVOLVEM pesquisas científicas que trazem inovações. Formação: superior na área de Tecnologia da Informação e especialização.

## 36 Arquiteto

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.586,40.

> ELABORA projeto, define acabamentos, faz estudo de viabilidade. Formação: graduação em Arquitetura.

## 37 Engenheiro civil

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.552,87.

> GERENCIA e desenvolve projetos de reformas e construções, acompanha cronograma, faz levantamentos de serviços, equipamentos. Formação: graduação em Engenharia Civil.

## 38 Geólogo

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.500.

> FAZ LEVANTAMENTOS geológicos, estuda e interpreta dados, oferece embasamento para aprovação de projetos. Formação: graduação em Geologia.

## 39 Operador de veículos subaquáticos controlados remotamente

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.500.

> OPERA ROBÔS e orienta-se por instrumentos de navegação para criar imagens e fazer inspeções e intervenções onde for necessário. Formação: ensino médio e curso profissionalizante.

## 40 Mestre de alto-forno

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.442,46.

> SUPERVISIONA equipe, controla processos, administra metas e resultados. Formação: ensino médio e curso técnico em Siderurgia.

## 41 Gerente de pesquisa e desenvolvimento

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.298,73.

> BUSCA SOLUÇÕES tecnológicas para produtos, serviços e processos. Formação: graduados com experiência na área de pesquisa.

## 42 Engenheiro químico

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.198,99.

> ATUA, por exemplo, no desenvolvimento de produtos e fiscalização de qualidade. Formação: graduação em Engenharia Química.

## 43 Pesquisador de Engenharia Química

> MÉDIA SALARIAL: R$ 5.000.

> DESENVOLVE métodos, processos, produtos, materiais. Testa protótipos. Formação em Engenharia e conhecimento em áreas como Matemática e Física.

## 44 Mestre em usinagem

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.996.

> ORIENTA, coordena, treina equipes de trabalho na área. Monitora processos de usinagem. Formação: curso de formação profissional.

## 45 Gerente de produção e operações agropecuárias

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.944,74.

> GERENCIA equipes, define sistemas, faz planejamentos operacional. Exigido nível superior e experiência.

## 46 Tecnólogo em automação industrial

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.900.

> ATUA EM PROJETOS, supervisiona processos, entre outras atividades. Formação: curso tecnólogo na área.

## 47 Diretor administrativo

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.713,40.

> DEVE NORTEAR as decisões administrativas da empresa. Formação: Administração, fluência em uma segunda língua, experiência.

## 48 Supervisor de manutenção eletromecânica

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.635,03.

> PLANEJA ATIVIDADES de supervisão de produção de utilidades, coordena manutenção de equipamentos. Formação: ensino médio e curso técnico em Mecânica ou outros.

## 49 Tecnólogo em gestão da tecnologia da informação

> MÉDIA SALARIAL: R$ 4.615,77.

> AVALIA, implanta, geri a utilização de tecnologia da informação nas organizações, entre outras atividades. Formação: curso de tecnólogo na área.

## 50 Lustrador de peças em madeira

> MÉDIA SALARIAL: R$ 1.226,68.

> ELABORA ACABAMENTO em madeira e mobiliário, pode usar técnicas como marchetaria, laqueação, entalhe, entre outras atividades. Formação: ensino médio. Pode aprender acompanhando quem saber fazer ou em treinamentos.

Fonte: Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH), Tainara Fraga, Sidcley Gabriel.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

ENGENHEIRO CIVIL tem salário médio de R$ 5.552 entre os jovens no Estado, segundo o governo, e está na lista

ENGENHEIRO de segurança do trabalho tem, entre os jovens, salário médio de R$ 7.263 no Espírito Santo



### ANÁLISE

## "Expectativa de retorno rápido pode frustrar e abalar o entusiasmo"

Martha Zouain, psicóloga e diretora da Psico Store

"Foi a época em que os jovens definiam suas carreiras por influência familiar, modismo ou amigos. Hoje, com o discurso de qual carreira remunera melhor, o jovem também busca outros aspectos relevantes.

Sim, algumas carreiras tendem a ser muito mais promissoras do que outras. Nesse ponto, o jovem tem um grande desafio: conciliar seus desejos e desafios pessoais com o que o mercado está demandando.

Querer muito uma boa colocação não é suficiente para conquistar ou manter. A dica de ouro para esta conquista é preparo. Muito estudo, dedicação, atenção às mudanças de cenário global e seus impactos e, principalmente, a conscientização de que carreira é construção.

Não colheremos hoje o fruto do que plantarmos. Ser dedicado é um lado e perseverante é outro de fundamental importância. Ao criar expectativas de um retorno rápido, característica desta geração, com a demora do retorno o entusiasmo e a vontade ficam abalados. Mas, é preciso saber aguardar o momento de se começar a colher."

# Despencam pedidos de seguro-desemprego

O número de pedidos de seguro-desemprego em 2021 foi o menor registrado desde 2006, segundo levantamento do G1, após análise dos números do Caged, divulgados pelo Ministério do Trabalho e Previdência.

A queda pode ser creditada, em grande parte, ao Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda (BEm), segundo o ministério. Os dados também sofrem influência da alta taxa de informalidade no mercado de trabalho brasileiro – de 40,6% segundo os últimos dados.

A todo, foram feitos 6.087.576 requerimentos no ano passado – 10,3% menos que em 2020 (6.784.120) e o menor número registrado desde 2006 (5.857.986).

O total de parcelas pagas também foi o menor desde 2006. No ano passado, a quantidade chegou a 22.382.788. Em 2006, o total foi de 22.182.022.

De acordo com o Ministério do Trabalho e Previdência, os pedidos de seguro-desemprego resultam do total de demissões sem justa causa, e boa parte desses desligamentos foi freada pela vigência do BEm, que permitiu a preservação de 11,1 milhões de vínculos de trabalho, com a garantia provisória de emprego para 10,5 milhões de trabalhadores.

O programa BEm ficou em vigência de abril a dezembro de 2020 e de abril a agosto de 2021. O benefício prevê que os trabalhadores têm direito à estabilidade pelo tempo equivalente à suspensão do contrato ou redução da jornada.

De acordo com o Caged, havia mais de 2,1 milhões de trabalhadores com estabilidade provisória no emprego em dezembro do ano passado.



DIVULGAÇÃO

IPHONE, da Apple, que criou caixinha para usuário vetar compartilhamento de dados, criando crise no Facebook

# TikTok e Apple, os vilões do Facebook

**Rede social com mais usuários do mundo perdeu mais de R$ 1,2 trilhão em valor de mercado, por perda na receita com anúncios**

SÃO PAULO

Mark Zuckerberg, cofundador do Facebook, apontou o TikTok como um dos responsáveis pelo impacto negativo nos negócios da rede social. Mas a companhia também elegeu outra vilã para a história: a Apple.

Desde abril de 2021, a fabricante do iPhone exibe uma caixinha que pergunta às pessoas se elas querem que suas atividades em um app sejam compartilhadas com outros aplicativos e sites – estratégia utilizada pelas plataformas de publicidade online para criar perfis dos usuários e direcionar os anúncios.

Como a venda de publicidade digital é a principal fonte de receitas do Facebook, essa função da Apple atingiu a eficiência da empresa no setor.

A preocupação da rede social com esse recurso é tão grande que, antes mesmo de ela ser lançada oficialmente, o Facebook fez anúncios em grandes jornais dos EUA para criticar a Apple.

Na visão da rede social, a opção prejudica os negócios ao limitar a capacidade de segmentação de publicidade.

Sharyl Sandberg, vice-presidente de operações da Meta (dona do Facebook), comentou durante a apresentação dos resultados financeiros da companhia que "a Apple criou dois desafios para os anunciantes".

"Um deles é que a exatidão de nossos anúncios direcionados diminuiu, o que aumentou o custo dos resultados. A outra é que a medição desses resultados se tornou mais difícil", disse.

Dave Wehner, diretor financeiro da empresa, também teceu críticas à Apple ao responder perguntas de jornalistas. Segundo ele, a maneira como a fabricante do iPhone projetou as restrições de rastreamento facilita a vida dos navegadores web, enquanto prejudica os aplicativos.

"Isso significa que os anúncios de buscas poderiam ter acesso a muito mais dados de terceiros para fins de medição e otimização do que plataformas de anúncios baseados em aplicativos como a nossa", disse Wehner, fazendo referência à coleta de dados que o Google consegue fazer no iOS por meio dos browsers.

A Apple segue irredutível sobre o recurso, que faz parte de uma estratégia da empresa de se posicionar a favor da privacidade das pessoas. De acordo com um levantamento da consultoria Flurry, que analisa o mercado de apps, 96% dos usuários nos Estados Unidos usaram o novo recurso e pediram aos apps para não rastrearem suas atividades.

# Zuckerberg perto de perder status

O colapso histórico das ações da Meta, dona do Facebook, nessa semana eliminou US$ 31 bilhões da riqueza pessoal de Mark Zuckerberg, derrubando-o três lugares na lista da Bloomberg das pessoas mais ricas do mundo.

Ele agora está em 10º lugar no Bloomberg Billionaires Index, atrás do cofundador da Oracle (ORCL), Larry Ellison, e apenas algumas centenas de milhões de dólares acima do empresário indiano de energia para tecnologia, Mukesh Ambani. O CEO da Tesla (TSLA), Elon Musk, lidera a lista por uma ampla margem.

A Meta Platforms, empresa anteriormente conhecida como Facebook (FB), teve seu pior dia na bolsa de valores na quinta-feira, após relatar um raro declínio nos lucros e números de usuários estagnados, e fornecer uma avaliação vaga das perspectivas da empresa, pois investe pesadamente em aumento de e realidade virtual.

DIVULGAÇÃO

ZUCKERBERG: 10º mais rico

"Essa visão totalmente realizada ainda está longe", disse Zuckerberg em uma ligação com analistas. "E embora a direção esteja clara, nosso caminho à frente ainda não está perfeitamente definido".

As ações da empresa fecharam em queda de mais de 26%, cortando quase US$ 240 bilhões em seu valor de mercado.

# Cheques são usados para pagar 12 mil contas todo dia

Apesar de número de transações ter caído 93% desde 1995, a forma de pagamento sobrevive, na base do cadastro e da confiança

Matheus Souza

Ainda que estejam cada vez mais sumidos no cotidiano, os cheques seguem aceitos em vários estabelecimentos, sendo um meio de pagamento adotado em muitas negociações. Só no Estado, ele corresponde a 12 mil pagamentos diários, em média.

Conforme a Federação Nacional de Bancos (Febraban), em 2021, foram compensados 218,9 milhões de cheques. Esse número representa uma queda de 93,4% em relação a 1995, primeiro ano da medição. Em comparativo com 2020, o último ano teve uma queda de 23,7%.

Segundo a Febraban, a redução notável no uso do cheque é resultado da popularização de formas de pagamentos digitais, como o Pix, por exemplo. Apesar disto, muitas pessoas não abrem mão do conhecido talão de cheques.

Para o economista Jorge Eloy Domingues, que já foi presidente da antiga Associação dos Representantes de Bancos do Espírito Santo, o uso é puxado em sua maior parte pelo pré-datado, em que o pagamento é feito com prazo para depósito, o que ele chamou de "forma de financiamento arcaica".

"Muitas pessoas que não estão adaptadas à tecnologia, acabam optando pela cultura do cheque."

O perfil dos que optam por pagar com cheque geralmente inclui pessoas que olham com desconfiança para as tecnologias. "Uma parcela considerável, talvez a maioria, é mais velha. São pessoas que ainda têm confiança no que é tradicional, e, por isso, optam por manter a cultura", afirma Eloy.

O economista destaca ainda que entre os lojistas, o segmento que faz maior uso de cheques é o de pequenos comerciantes. A empresária Ana Cláudia Groberio, por exemplo, diz que em sua loja de roupas de festa, a maioria dos que optam por pagar em cheque são clientes de confiança e de longa data.

"Quase maioria dos que ainda fazem pagamentos em cheque são clientes antigos. Ocasionalmente, para compras de maior valor. Em alguns casos, por não terem limite no cartão de crédito naquela situação. Ou, simplesmente, são pessoas mais velhas que optam por questão de hábito mesmo", conta Groberio.

Para o presidente da Federação do Comércio no Estado (Fecomércio-ES), José Lino Sepulcri, o uso de cheques diminuiu 90% e a tendência é de que esse número aumente. "A taxa de inadimplência dele é altíssima. Um dos motivos pelo qual outras formas de pagamento crescem", afirmou.

ALTERNATIVA

LUCAS SANDONATO/AT

## Para receber e também para pagar

A empresária Ana Cláudia Groberio, dona de uma loja de roupas de festa, confirma que o uso de cheques está cada vez mais raro e que corresponde a 1% dos pagamentos que recebe. "Nós ficamos de 2 a 3 meses sem que nenhum cliente opte pelo pagamento em cheque".

Apesar de não achar prático, a empresária acredita que, assim como ela, outros lojistas seguem aceitando cheques para dar mais uma opção aos clientes.

"Por algum motivo, a pessoa pode estar com o cartão comprometido e o cheque acaba sendo a melhor forma de concretizar a venda."

No entanto, a própria Ana Cláudia admite que ainda utiliza os cheques para efetuar pagamento de alguns fornecedores.

OS NÚMEROS

## Títulos sem fundos tiveram queda

### Cheques compensados

- EM 1995, primeiro ano da medição, foram compensados 3,3 bilhões de folhas de cheques.
- EM 2020, foram 287,1 milhões.
- EM 2021, foram debitados 218,9 milhões de folhas de cheque em todo o País. O valor representa uma redução de 23,7% com o ano anterior.
- QUEDA DE 93,4%, quando comparado com 1995.
- 8,5% dos cheques compensados em 2021 foram devolvidos, totalizando 18,6 milhões.

### Quantia movimentada

- R$ 2 TRILHÕES foi o montante de dinheiro movimentado em cheques no Brasil, em 1995.
- R$ 668,4 BILHÕES foram transferidos em negociações comerciais utilizando tal modalidade de pagamento, em 2020.
- R$ 667 BILHÕES é a quantia de dinheiro paga nesta modalidade, em 2021.
- QUEDA DE 67,4% ante 1995 e 0,22% em relação a 2020.

### Cheques sem fundos

- EM 1997, quando essa categoria começou a ser medida, foram registrados 56,8 milhões de cheques devolvidos sem fundos.
- EM 2020, foram 15,2 milhões.
- JÁ EM 2021 totalizou 13,6 milhões de cheques devolvidos sem fundos.
- REDUÇÃO de 20,65% em comparação com 2020.

Fonte: Febraban

## Calote é menor que carnê

O cheque ainda é uma das formas de pagamento com maior taxa de inadimplência. Segundo o economista Ricardo Paixão, isso foi um dos fatores que mais contribuiu para que ele caísse em desuso. "O cheque costuma ter uma capacidade de resgate muito demorada. Perde-se muito tempo, sem contar o custo, que acaba sendo elevado", detalha.

O economista conta que uma das modalidades que consegue ter um índice de inadimplência ainda maior do que o do cheque é o carnê de crediário.

"Apesar de também estar se tornando cada vez mais raro, algumas lojas no interior ainda optam por ele. O problema é que muitas pessoas costumavam pagar somente a primeira prestação", explica Paixão.

O economista destaca que o cheque ainda deve existir por um bom tempo, mas alerta aos lojistas. "É recomendado pegar os dados do cliente, telefone, e ter um sistema de consulta ao Serasa, para conferir se ele tem restrição", explica.

LEONARDO BICALHO — 06/07/2021

RICARDO PAIXÃO: inadimplência

WENDERSON ARAUJO — 24/04/2018

JULIO ROCHA: opção no campo

## Pagamento é alternativa viável para local sem internet

Apesar de estarem perdendo cada vez mais espaço para as novas formas de pagamento digital, como o Pix, por exemplo, os cheques ainda são uma modalidade de transação para negócios útil em locais cuja rede de telefonia e internet não está presente ou costuma apresentar instabilidade.

Para além dos centros urbanos, muitos produtores rurais costumam encontrar vantagens no velho conhecido talão de cheques. Para o presidente da Federação da Agricultura do Espírito Santo (Faes), Julio Rocha, os cheques pré-datados continuam sendo uma forma de financiamento útil em determinadas situações.

"Nem todo mundo trabalha com cartão de crédito. Às vezes você vai comprar alguma coisa numa loja de insumos e equipamentos e quando você pergunta o preço, não tem desconto. Assim é preferível pagar à prestação", relatou Rocha.

Segundo o presidente da Faes, o uso de cheques ainda é usual entre produtores rurais e admite que já financiou até um trator utilizando cheques pré-datados.

"Cheguei a comprar trator usado. Foram 10 cheques. O meu preposto deu um cheque da conta dele, aí no dia que o cheque ia ser apresentado eu transferia o equivalente da compra via Ted", contou.

Outra vantagem dos cheques, segundo Julio Rocha, é que o cheque não depende de bateria ou de sinal de telefonia. "No interior, é normal que a internet apresente instabilidade ou nem sempre funcione. Nesses casos, o cheque acaba sendo a melhor alternativa", disse.

OS NÚMEROS

**218 milhões** de cheques foram usados em pagamentos no País em 2021

**23,7%** queda em relação a 2020

**13,6 milhões** de cheques sem fundos foram usados durante o ano passado

ARTE: ANDRÉ FELIX

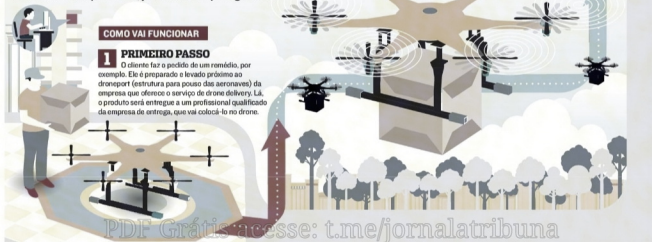
TECNOLOGIA

# Drones vão fazer entrega de produtos no Espírito Santo

**Uso das aeronaves no transporte até o domicílio pode começar ainda este ano no Estado. Entenda como vai funcionar esse processo, já autorizado pelo governo**

**COMO VAI FUNCIONAR**

**1 PRIMEIRO PASSO**
O cliente faz o pedido de um remédio, por exemplo. Ele é preparado e levado próximo ao droneport (estrutura para pouso das aeronaves) da empresa que oferece o serviço de drone delivery. Lá, o produto será entregue a um profissional qualificado da empresa de entrega, que vai colocá-lo no drone.

**2 PERCURSO**
O espaço aéreo é fracionado em vias. Os drones podem voar até 120 metros de altitude. Nessa fase inicial, os drones não podem sobrevoar pessoas, casas, vias movimentadas, por exemplo.

Verônica Aguiar

O sonho de receber o lanche ou uma bebida gelada das hélices de um drone, chegando na varanda de casa, ainda não é realidade. Mas o processo de entrega com a aeronave vem avançando e deu passos significativos.

Com a autorização da Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) para uma fabricante de drones operar com o chamado drone delivery – ou seja, o uso do equipamento nas entregas em domicílio no País –, empresas do Espírito Santo que queiram oferecer o serviço aos seus clientes já podem contratá-lo.

"O Espírito Santo pode ter esse tipo de entrega na semana que vem. Estamos à disposição de qualquer empresa do Estado que queira conhecer o projeto. Hoje já podemos operar comercialmente", explicou Pedro Junior, empreendedor, especialista em mobilidade e um dos idealizadores do projeto Speedbird Aero.

Coordenador de Drones e Novas Tecnologias da Anac, Ailton José Junior esclareceu que como a Anac já autorizou essa empresa a realizar entregas em todo País, ela não precisa se submeter novamente à Agência.

> "A operação é programada. O drone voa de maneira automática. A função do piloto é supervisionar"
>
> **Ailton José Junior, coordenador de Drones e Novas Tecnologias da Anac**

Para cada nova rota de entrega será necessária uma análise de viabilidade de tráfego no local escolhido. "Ela vai ter que pedir autorização ao Departamento de Controle do Espaço Aéreo (Decea)", detalhou.

Ele esclareceu que o peso da entrega deve ser de até 2,5 kg e respeitar o tamanho da caixa de transporte. Além disso, não podem ser entregues itens que ofereçam riscos como explosivo, material inflamável ou tóxico.

Apenas um parte do percurso será feita pela aeronave. A entrega ao cliente continua sendo feita pelo motoboy. Assim, o recurso vai encurtar distâncias criando um caminho alternativo a vias movimentadas e locais de acesso mais difícil. Como consequência vem a redução do tempo de entrega.

Para cada drone em operação deve haver um piloto responsável. "A operação é programada. O drone voa de maneira automática. A função do piloto é supervisionar. Quando está aproximando a hora do pouso ele faz uma avaliação para ver se a área está livre. Acontecendo algum problema, cabe a ele intervir para que não cause nenhum condição insegura", detalhou o coordenador da Anac.

**NORDESTE NA FRENTE**

## Voo sobre o rio Sergipe agiliza

Em Aracaju, uma foodtech já tem feito entregas com drone delivery. O recurso é utilizado para a rota entre Aracaju e Barra dos Coqueiros, que são ligados por uma ponte.

Buscando uma rota alternativa ao trânsito carregado, o drone passa sobre o rio Sergipe, reduzindo o tempo de entrega de 55 para 15 minutos.

**SAIBA MAIS**

## Entenda

> A AGÊNCIA NACIONAL de Aviação Civil (Anac) autorizou a fabricante Speedbird Aero a fazer entregas por meio de drones do modelo DLV-1 NEO.

> A PERMISSÃO da agência é para um percurso de até 3 km de distância, operando além da linha de visão do piloto.

> NO MOMENTO há só essa empresa no Brasil com autorização para fazer entrega por meio dos drones. Além dela, há outros projetos em andamento também para essa finalidade, mas ainda sem aprovação da Anac.

> ANTES DE RECEBER a autorização da Anac, Speedbird Aero fez diversos testes de campo em oito estados. Em Campinas, São Paulo, foram feitos voos experimentais, por cerca de um ano e meio.

> ATUALMENTE há um teste sendo realizado em Aracaju. Embora tenha autorização, considera-se teste porque ainda não opera todos os dias, nem a semana inteira.

## Detalhes da entrega

> O PESO DA ENTREGA deve respeitar o limite de até 2,5 kg. Além disso, deve ser respeitado o tamanho da caixa de transporte.

> PODEM SER transportados, por exemplo, alimentos, medicamentos, bebidas, vacinas, insumos, cosméticos, entre tantos outros.

> O DRONE não pode transportar artigos perigosos como material inflamável, tóxico, explosivo, entre outros.

## Função do piloto

> O VOO DO DRONE é programado, ele voa de maneira automática. A função do piloto é supervisionar a operação. Quando está se aproximando a hora do pouso, ele faz uma avaliação para ver se as condições permitem o pouso. Em uma situação de emergência, ele também pode interferir.

## Onde pode voar

> NESSA FASE INICIAL, os drones de entrega vão sobrevoar áreas não habitadas, que não tenham risco ou que o risco seja muito baixo. Por exemplo, não podem sobrevoar pessoas, casas, vias movimentadas.

## Entregas no Estado

> PARA ENTREGA NO ESTADO, as empresas podem contratar a fabricante Speedbird Aero, que atualmente é a única com autorização para executar o serviço.

> COMO JÁ TEM AUTORIZAÇÃO da Anac, a empresa vai entender o fluxo, fazer um orçamento e, aprovado o custo, vai desenvolver o projeto de acordo com a realidade local e buscar a autorização do Departamento de Controle do Espaço Aéreo (Decea).

> AS EMPRESAS que tiverem interesse também poderão desenvolver novos drones e buscar autorização para executar esse tipo de serviço.

## Trafego aéreo

> O ESPAÇO AÉREO é fracionado em vias. Os drones podem voar até 120 metros de altitude. Acima disso vêm os aviões, helicópteros.

## Mito

> PELO MENOS até o momento, ainda é mito pensar que nos dias atuais os consumidores receberão entregas feitas pelos drones na janela de casa. Pode ser que no futuro isso aconteça, mas ainda não se sabe quando.

> O PRINCIPAL MOTIVO para isso não acontecer é segurança. Pois, dessa forma, o consumidor, sem preparo, teria que tirar a encomenda do drone, correndo riscos na hora de manuseá-lo.

> ALÉM DISSO, o drone teria que voar em áreas habitadas, em quintais de casas, onde podem ter animais, crianças, o que ainda não é permitido no País.

Fonte: Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) e Pedro Junior, do projeto Speedbird Aero

DIVULGAÇÃO

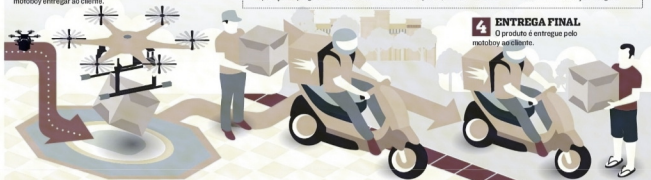
**DRONE** com produto para entrega: voo em áreas habitadas e retirada da encomenda da aeronave são as barreiras para a entrega ser realizada nas mãos do consumidor

ARTE: ANDRÉ FELIX

**3 AO "DRONEPORTO"**
Programado, o drone segue até o destino, que é outro droneporto. Lá, o drone libera a entrega no solo e outro profissional qualificado entrega o produto para o motoboy entregar ao cliente.

**OBSERVAÇÃO**
> PARA CADA DRONE em operação deve haver um piloto responsável. A operação é programada e o drone voa de maneira automática.
> A FUNÇÃO DO PILOTO é supervisionar a operação. Quando está aproximando o pouso, ele faz uma avaliação que vê se está livre para pouso.
> ACONTECENDO ALGUM PROBLEMA, cabe a ele intervir para que não cause nenhuma condição insegura.

**4 ENTREGA FINAL**
O produto é entregue pelo motoboy ao cliente.

Fonte: Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) e projeto Speedbird Aero

TECNOLOGIA

# Mais chances para trabalhar como piloto

Da forma com está autorizado no Brasil hoje, a entrega por meio de drones não oferece risco ao trabalho dos motoboys e ainda vai criar oportunidades para pilotos de drones, de acordo com pilotos.

Pedro Junior, empreendedor em série, especialista em mobilidade e um dos idealizadores do projeto Speedbird Aero defende: "O drone vai ser um grande amigo do motoboy. Vai encurtar grande parte do caminho", explicou.

"Minha chegada nos drones foi por causa dos motoboys. Eu entendia que a entrega futuro era com drones. A gente vem com drone para ajudar todos eles. Não para tirar emprego e também criar uma nova oportunidade", defendeu.

Segundo ele, a medida que a empresa for fechando contratos serão necessários mais pilotos. O treinamento será feito com a própria empresa.

O instrutor de pilotos Marloi Castilho da idDrones lembrou que o drone consegue acessar locais que a moto, o carro ou a bicicleta não conseguem, sobrevoando áreas de reserva, rio, por exemplo. Dessa forma, é possível buscar rotas alternativas ao trânsito.



A aeronave não pode sobrevoar pessoas, casas, vias movimentadas. "Em Vitória não vejo entrega nesse formato. Não vejo pontos em que a gente tivesse um ganho significativo. Em Vila Velha talvez", opinou.

O que impede que a entrega dos produtos hoje seja feita diretamente ao consumidor é a questão da segurança. Coordenador de Drones e Novas Tecnologias da Anac, Ailton José Junior, explicou que é uma questão de segurança que os drones não sobrevoem pessoas, por exemplo. Além disso, ele lembrou que o consumidor final não é preparado para manusear a aeronave.

**FUTURO**

Para o futuro, as expectativas vão além. Rafael Corrêa, instrutor de pilotos de drone entende que para haver uma massificação das entregas pela modalidade será necessário uma mudança na legislação, já que a lei atual não permite voo autônomo, apenas voo automático.

"Para massificar é necessário que não tenha que haver uma pessoa pilotando cada drone em operação". Ele também lembrou que existe outros problemas. "Assim como há índice de furto de moto de motoboys na rua, os drones também podem ser furtados".

O instrutor de pilotos Marloi Castilho da idDrones lembrou também das possibilidades de depredação.

DIVULGAÇÃO

**TESTE EM CERVEJARIA** com drones prevê voos mais longos e até transporte para outros municípios

## Cervejaria testa utilização

Está em curso no Brasil um projeto de entrega de lanches por uma empresa autorizada a usar o drone delivery em parceria com a foodtech. Esse projeto acontece em Aracaju, mas também existem outros em desenvolvimento.

Desde 2021, a Ambev tem uma parceria com a mesma empresa. "O primeiro teste foi realizado em abril do ano passado na cidade de Jaguariúna, interior de São Paulo", explicou por meio de nota.

De acordo com a empresa, de lá para cá, houve uma evolução no uso da tecnologia. "Estamos fazendo testes com drones maiores, em raios mais extensos, com voos mais longos e em outros municípios e estados".

A empresa explicou ainda que continuará estudando e fazendo voos testes de drones nesses ambientes controlados para aperfeiçoar o modal e fomentar o desenvolvimento da tecnologia no Brasil junto às startups parceiras.

## Entregas de órgãos e equipamentos salvam vidas

A entrega por drones já acontece em outros países. Marloi Castilho, CEO da ID Drones, lembrou de uma experiência no Canadá, onde as correspondências são entregues por meio das aeronaves, em um lugar de difícil acesso, por causa da neve. "O drone chega perto da pessoa e lança a carga, não pousa", diferenciou.

Mas muito mais do que isso, os drones já vêm salvando vidas. Na Suécia, graças a uma entrega rápida de um desfibrilador, um homem de 71 anos que teve um ataque cardíaco foi socorrido a tempo.

Já no Canadá, foi feito um transporte bem-sucedido de um pulmão entre dois hospitais. O órgão destinado ao transplante foi transportado com segurança e rapidez, mostrando mais uma utilidade para o equipamento.

INFRAESTRUTURA

DIVULGAÇÃO/MAZZINI CONSTRUTORA

## Imóvel pronto para o futuro

No Barro Vermelho, em Vitória, já há um empreendimento sendo construído com local específico para o drone delivery. Trata-se do Brooklyn 265. "Em 2018, quando concebemos o projeto resolvemos fazer. Separamos uma área frontal do prédio, que vai ter isolamento e adequação para receber entregas por drones", explicou o gerente-geral de vendas e desenvolvimento de negócios da Mazzini Construtora, Hermann Schneider.

Segundo ele, a entrega por drones vai acontecer, é o futuro. "A gente está sempre fazendo um movimento de antecipar. Porque como é infraestrutura, depois é difícil de mudar".

ANÁLISE

## "Entrega ao cliente final só em cidades bem planejadas"

**Denis Ferrari**, CEO da Azys Inovação

"A entrega por meio de drones direto ao consumidor final pode virar uma realidade em cidades bem planejadas. Atualmente, nos locais onde há maior número de consumidores, não há infraestrutura para chegada dessas aeronaves. E se tiver infraestrutura, teremos cultura para conviver com essa nova realidade? Nos EUA, por exemplo, a Amazon começou a fazer alguns testes e lá surgiram caçadores de drones.

Da forma como é feito drone delivery hoje, o fato de não precisar passar pelas estradas traz um ganho de velocidade muito grande, mas não sei se barateia o custo, porque você não leva muita coisa também. O diferencial está no valor agregado. Quando você transporta um órgão para salvar uma vida, é maravilhoso."

# Empresas agora têm opção de receber boletos via Pix

**A fatura bancária vai ter, além do código de barras, um QR Code para ler no celular e que redireciona para o Pix da empresa**

**Ludmila Azevedo**

O Pix, sistema de pagamentos instantâneos controlado pelo Banco Central, ampliou mais uma vez seu rol de funcionalidades. Agora, empresas já podem receber pagamentos por boleto bancário via Pix.

Bancos como o Itaú e o Santander já oferecem a novidade. A Caixa pretende disponibilizar a função ainda este ano, mas não deu previsão de data.

Funciona assim: no momento da emissão do boleto bancário, além do código de barras, ele também vem com um QR Code. Ao apontar o celular para o QR Code, o cliente é redirecionado para o Pix da empresa, onde já vai aparecer o valor a ser pago na hora. Não há limite de valor para os pagamentos.

No caso do Santander, os clientes Pessoas Jurídicas (PJ) podem emitir e pagar boletos com a opção por Pix. De acordo com o banco, o código de barras com as mesmas informações será mantido em todos os boletos emitidos, para aqueles que optarem pela forma de pagamento tradicional.

A opção está disponível para clientes PJ de todos os tamanhos, de microempreendedores individuais (MEI) a empresas de grande porte.

No Itaú, o serviço pode ser incorporado por quem emite boletos com arquivo de remessa de cobrança sem impressão ou distribuição pelo banco.

Questionado pela reportagem, o Banestes informou que o serviço de pagamento de boletos via Pix, com a geração e impressão de QR Code para clientes Pessoa Jurídica de cobrança bancária, está em fase de implementação.

"Assim que estiver finalizado e pronto para ser lançado, a funcionalidade será informada a todos os clientes e ao mercado", disse o banco, em nota.

O Banco do Brasil também foi questionado sobre a implementação da novidade, mas não respondeu até o fechamento dessa reportagem.

O economista Jorge Eloy afirmou que, assim como o próprio lançamento do sistema e as atualizações anteriores, essa ferramenta promete impulsionar o mercado.

"As pessoas e empresas já estão vendo que é um sistema que dá certo, que é seguro, é prático, e vale a pena utilizar. Até o final deste ano, a grande maioria das Pessoas Jurídicas deve aderir ao Pix para não ficar para trás", completou o especialista.

DIVULGAÇÃO

**PAGAMENTO DE BOLETO PELO PIX:** ferramenta promete aumentar o número de usuários do sistema no País



## Pagamento sem internet e para o exterior ainda este ano

O Pix, de acordo com o Banco Central, vai ficar ainda mais abrangente ao longo de 2022. Ele deve contar com transferências internacionais, sem internet e débito automático. Além disso, o Open Banking promete facilitar compras, sem precisar trocar de aplicativo para concluir pedidos.

Das três novidades do Pix, o débito automático já consta no cronograma para este ano. Já o Pix para o exterior e o Pix sem internet não aparecem na agenda, mas foram adiantados pelo presidente da instituição, Roberto Campos Neto, no aniversário de um ano do sistema de pagamento, em novembro do ano passado.

O Pix com débito automático poderá abranger contas de consumo ou cobranças recorrentes, sem ser necessário realizar uma nova transação a cada vez.

O Pix também será expandido para ambientes sem internet. As transações seriam iniciadas por QR Code.

Já nas movimentações internacionais, a ideia é que outros sistemas de pagamento do exterior se conectem ao Pix. Segundo o BC, a funcionalidade está em etapa de estudos. Nenhum desses dois recursos está no cronograma divulgado pela instituição, e não há prazo para implementação.

**OPEN BANKING**

O Open Banking é outra inovação importante do Banco Central para o sistema financeiro do Brasil. Em 2021, as empresas puderam compartilhar informações de cadastro e de transações, com o consentimento do usuário. Na fase 3, iniciada em outubro, houve uma integração das transações.

Por enquanto, isso só funciona com o Pix. A partir deste mês, ela valerá também para TED. Boletos entram em junho, e débitos em conta, em setembro. Assim, o usuário poderá usar um único aplicativo para efetuar uma compra, por exemplo, sem precisar copiar códigos e abrir o app do banco para fazer um Pix ou debitar um boleto, como é hoje.

Em 2022, o Open Banking incluirá ainda informações sobre seguros, investimentos e câmbio, além de permitir que empresas façam propostas de crédito a clientes.

MARCELLO CASAL JR/AGÊNCIA BRASIL

**PIX:** novidades sobre o sistema

## Redução de custo dos bancos e, depois, clientes

A expectativa dos especialistas é fechar o ano com a grande maioria das empresas no Estado e no País usando o Pix, e aproveitando a funcionalidade do boleto, mais uma possibilidade que reduz muito os custos.

"Neste primeiro momento, os grandes beneficiados são os bancos. E, claro, essa redução de custos de emissão de boletos e tudo que envolve um sistema de cobrança, pode ser repassada para os clientes", explicou o economista Marcelo Loyola.

Segundo ele, eventualmente, as empresas poderão usufruir de uma redução de custos nesse processo de cobrança tradicional, já que pode chegar até a R$ 15 o custo para emissão e manutenção de um boleto bancário. Com o Pix isso vai deixar de existir.

A principal vantagem é a velocidade. "Enquanto o pagamento pode demorar até 48h para ser recebido no boleto tradicional, com o Pix o recebimento é quase que instantâneo", acrescentou.

O diretor da Federação do Comércio do Estado (Fecomércio-ES), José Carlos Bergamin, exalta a praticidade do Pix.

"A modalidade do boleto já alcança empresas, que movimentam volumes maiores, e agora podem fazer isso com rapidez e menos burocracia. Com o home office em grande parte das empresas, o boleto com Pix facilita as atividades".

ACERVO PESSOAL

**MARCELO LOYOLA:** velocidade

**SAIBA MAIS**

## Para pessoas jurídicas emitirem

### Nova opção de boleto

> O BANCO CENTRAL vem ampliando as funcionalidades do Pix, mecanismo de transferências instantâneas. O novo recurso que acaba de ficar ativo é o pagamento por boleto para pessoas jurídicas.

### Santander

> O SANTANDER já liberou a funcionalidade para seus clientes PJ. Batizada de Boleto SX, por meio do internet banking, os clientes podem emitir e pagar boletos com a opção por Pix. Ou seja, além do código de barras, aparece também um código QR para crédito do valor.

> AS EMPRESAS geram o documento de cobrança com o QR Code agregado como uma funcionalidade adicional para quem paga. O código de barras com as mesmas informações será mantido em todos os boletos emitidos pelo Santander para aqueles que optarem pela forma de pagamento tradicional.

### Itaú

> NO CASO DO ITAÚ, o serviço está disponível em todos os canais do banco e já pode ser incorporado por quem emite boletos com arquivo de remessa de cobrança sem impressão ou distribuição pelo Itaú.

> É COMO SE O RECEBEDOR estivesse levando dois serviços pelo preço de um. Quem já utiliza o boleto, não terá custo adicional se optar pelo novo serviço. E se o cliente final pagar por meio do Pix, o ganho será ainda maior graças à redução no valor de emissão, já que a tarifa para pagamentos instantâneos é menor.

### Bradesco

> O BRADESCO também oferece a modalidade aos seus clientes Pessoas Jurídicas e como nos outros bancos cobra um serviço pelo uso do Pix e seus serviços.

### Outros

> O BANESTES anunciou que está em fase de implementação, para que a novidade chegue em breve. A Caixa disse que vai disponibilizar ainda este ano. O Banco do Brasil não respondeu.

Fonte: Instituições citadas.

# Cidades tornam invenção de capixaba obrigatória

**Jean Carlos criou uma célula de segurança para proteger garis nos caminhões de lixo, que se tornou exigência legal em municípios**

**Ludmila Azevedo**

É desconhecido para a maioria das pessoas que, de acordo com a Lei de Trânsito, é proibido que pessoas, animais ou cargas sejam conduzidos nas partes externas do veículo. É o que diz o artigo 235.

Porém, essa legislação não é respeitada na prática: situações como o transporte de funcionários da limpeza urbana nos estribos de veículos de coleta de lixo são, teoricamente, proibidas, mas extremamente comuns.

Pensando nisso, o inventor capixaba Jean Carlos Gomes Gonçalves criou uma célula de segurança – uma espécie de cercado ou gaiola móvel que acomoda os trabalhadores nos caminhões.

Duas cidades em São Paulo, de olho na importância do produto, já aprovaram leis para que a célula seja usada de forma obrigatória. Outros municípios, inclusive no Espírito Santo, já elaboram projetos de lei sobre o assunto.

"Cariacica e Guarapari avaliam projetos. Além de irregular, esse tipo de transporte de pessoas penduradas no veículo pode colocar os coletores em risco, com possibilidades de queda do caminhão e vulnerabilidade em casos de colisão. Os municípios de São Paulo e Sorocaba aprovaram projeto de lei verificando a necessidade da instalação da célula", relatou Jean.

No município do Rio de Janeiro, o inventor e seus parceiros apresentaram o projeto na Companhia Municipal de Limpeza Urbana (Comlurb-RJ).

"A pedido, fizemos adaptações de acordo com exigências do Ministério Público do Trabalho, mas, por entraves políticos, ainda não recebemos o pedido de compra do produto", disse Jean, que tem formação em administração e comércio exterior.

O preço médio do item de segurança é de R$ 62 mil, estimado de acordo com a cotação do aço, que é em dólar. De acordo com o criador do produto, a confecção é rápida. "Demora algumas semanas para atender a todo um município, por exemplo. No Rio, chegamos a combinar adiantamento de 50%, e a outra metade paga na entrega, mas ainda não foi para frente".

O inventor acredita que o apoio de investidores privados faria a diferença para que as prefeituras aprovem e comprem o produto. "Não temos um protótipo completo por causa dos custos. Com investidores, poderíamos financiar unidades para mostruário".

ANTONIO MOREIRA/AT

**JEAN CARLOS** mostra fotos de seu projeto, que consiste em uma célula de segurança para os trabalhadores



## SAIBA MAIS

### Lei federal desrespeitada

> **DE ACORDO COM O ARTIGO 235** da Lei de Trânsito, é proibido que pessoas, animais ou cargas sejam conduzidos nas partes externas dos veículos.

> **ENTRETANTO**, é extremamente comum vermos coletores de lixo pendurados nos caminhões. Além de ser um desrespeito à legislação, a atividade coloca os profissionais em risco de queda e vulnerabilidade em situações de colisão de veículos.

### Invenção traz segurança

> **A INVENÇÃO** de um capixaba traria essa segurança para os lixeiros, além de finalmente fazer com que a lei seja respeitada.

> **JEAN CARLOS GOMES GONÇALVES** criou a célula de segurança, espécie de grade que abrigaria os coletores nos caminhões. O dispositivo se movimenta para permitir o armazenamento do lixo.

> **O CUSTO** do produto é de cerca de R$ 62 mil, estimativa feita com a atual cotação do aço. De acordo com o criador, o dispositivo é leve, com cerca de 230 kg, e pode ser produzido com rapidez, em algumas semanas.

> **O PROBLEMA** é que, sem investidores no projeto, fica inviável financeiramente para Jean e seus sócios construírem um protótipo completo. Com investimento, o grupo poderia mandar construir uma unidade para servir de mostruário, e ainda financiar viagens para promover a invenção em outros Estados.

### Item já é obrigatório em algumas cidades

> **OS MUNICÍPIOS** de São Paulo e Sorocaba já aprovaram projetos de lei para tornar a célula de segurança obrigatória. Porém, os produtos ainda não foram comprados.

> **NO ESPÍRITO SANTO**, as câmaras de Cariacica e Guarapari já estudam projetos para o uso do produto.

> **NO RIO DE JANEIRO**, Jean foi convidado a fazer um teste em um caminhão da cidade, e chegou a discutir a venda das células, com pagamento adiantado de 50%, com a outra metade paga após a entrega.

> **POR FALTA DE INVESTIMENTOS** e burocracias do poder público, a invenção ainda não foi comprada.

### Contato

> **PARA INTERESSADOS** em investir no produto inovador de Jean, o contato é (27) 99946-8486.

**Fonte:** inventor Jean Carlos Gomes.

KADIDJA FERNANDES – 28/8/2020

**CAMINHÃO DE LIXO** com os trabalhadores: proteção para evitar quedas e ferimentos

## ANÁLISE

**Luís Antônio De Biase**, diretor da Associação Capixaba de Tecnologia (Acttion)

### "Estado se destaca pela inovação"

"Temos no Espírito Santo diversos inventores e projetos inovadores. É muito importante a utilidade social do novo produto. Além disso, os investidores buscam projetos rentáveis. É necessário pensar em como ganhar dinheiro com a invenção.

Tem dinheiro sobrando de investidores privados mas, por esses projetos inovadores serem considerados 'capital de risco', o empresário pode pensar que vale mais a pena aplicar em títulos e fundos e garantir uma renda tranquila, até porque a taxa de juros foi para 10,75%. Isso significa que o dinheiro está rendendo mais.

Ainda assim, o Estado se destaca pelo seu 'ecossistema de inovação': temos infraestrutura para novos negócios, material humano, boas ideias e incentivo de governo e prefeituras".

## Nova linha de empréstimo para antecipar valor do frete

A Caixa Econômica Federal lançou na sexta-feira uma linha de crédito que permitirá aos caminhoneiros autônomos receber antecipadamente o pagamento de fretes.

Os recursos serão depositados diretamente na conta do caminhoneiro com até 120 dias de antecedência. A taxa de juros será a partir de 1,99% ao mês.

Na prática, ao contratar esse crédito, o caminhoneiro recebe da Caixa o pagamento pelo transporte de uma carga.

O pagamento ocorre mais rápido do que se fosse feito pela transportadora que contratou o serviço do autônomo. Entretanto, há desconto no valor do frete para cobrir os juros cobrados pelo banco.

Depois, a transportadora repassa o valor total do frete à Caixa. Segundo o presidente da Caixa, Pedro Guimarães, a linha de crédito já está disponível para clientes do banco.

"As pessoas pegavam (empréstimos com juros) a 10%, 15%, 20% ao mês. E por quê? O caminhoneiro tinha o frete, mas ele não tinha necessariamente o dinheiro antes de entregar a carga. Então, até para colocar o diesel, ele precisava pegar emprestado", explicou Guimarães.

O risco de inadimplência para o banco, disse, será "próximo a zero".

As empresas de transporte de cargas que contratam serviço de frete a prazo podem solicitar à Caixa que antecipe seu pagamento diretamente ao caminhoneiro autônomo, que recebe o valor à vista por meio de crédito em conta da Caixa, incluindo a conta-poupança digital, que é movimentada através de aplicativo.

Segundo o banco, podem ser antecipados os fretes com registro no sistema da Secretaria da Fazenda, a partir da emissão do Manifesto Eletrônico Fiscal (MDF-e), documento que armazena informações sobre a carga e os responsáveis pelo transporte.

O pagamento do empréstimo será feito em parcela única, e o vencimento será na mesma data estipulada pelo transportador no MDF-e para o pagamento do frete.

MARCELO CAMARGO/AGÊNCIA BRASIL – 04/11/2020

**GUIMARÃES:** sem inadimplência

E-MAIL: politica@redetribuna.com.br

# Combate a fake news muda aplicativos e redes sociais

## WhatsApp, Facebook e Instagram vão passar por adaptações para conter campanhas de desinformação nas eleições deste ano

Rodrigo Péret

O combate às fake news realizado pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) pensando nas eleições de 2022 já teve início, e aplicativos de mensagens e redes sociais estão de se adaptar a essa realidade por meio de parcerias com o Tribunal.

A Meta, empresa dona do Facebook e do Instagram, firmou parceria com o TSE no início de dezembro do ano passado para incluir um cartão de links para o Portal da Justiça Eleitoral sempre que houver uma postagem que faça referência ao tema "Eleições 2022".

"O TSE não vai conseguir zerar a prática das fake news, porque a internet tem um campo de atuação incalculável. Mas ações como essa são importantes e fundamentais para que a influência das notícias falsas sejam a menor possível no campo eleitoral", explicou o advogado e professor de processo penal Rivelino Amaral.

No último dia 28, o presidente do TSE, ministro Luís Roberto Barroso, se reuniu com o head do WhatsApp, Will Cathcart, para debater uma parceria. Ficou definido que será desenvolvido um chatbot do TSE para o aplicativo de mensagens, com o intuito de auxiliar e tirar dúvidas dos eleitores.

A companhia também revelou que realizará cursos de capacitação em combate à desinformação para os servidores dos Tribunais Regionais Eleitorais (TREs). Além disso, o TSE disponibilizará uma ferramenta onde os brasileiros poderão denunciar notícias falsas que receberam pelo WhatsApp e, caso a informação seja confirmada, a conta ilegal será excluída.

"O acordo do WhatsApp com o TSE visa justamente proteger a democracia contra comportamentos inautênticos, mas sem restrição indevida ao debate público e à liberdade de expressão", disse Barroso.

De acordo com informações da Veja, o Tribunal Superior Eleitoral também está fechando uma parceria com a rede social chinesa TikTok com o mesmo intuito. A ideia é diminuir a propagação de fake news e oferecer um ambiente digital mais seguro para os usuários.

"Criar esse canal de comunicação com as empresas é importante, porque permite diálogo, possibilita que elas próprias criem, deem sugestão quanto a formas de atuar evitando a disseminação das notícias falsas. É um movimento importante para nossa democracia", analisa o cientista político Vinícius Zuccolotto.

DIVULGAÇÃO

RIVELINO AMARAL avaliou que o TSE não vai zerar a prática das fake news, mas ações devem reduzir influência



## Telegram não colabora e pode ser bloqueado no Brasil

Enquanto o WhatsApp mantém diálogo com o TSE para buscar formas de evitar a propagação de fake news, o Telegram, caminha na direção oposta, ignorando o tribunal. Com isso, há chances do aplicativo ser banido do País.

O ministro Luís Roberto Barroso, presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), disse não gostar da ideia de banir uma plataforma, mas não descartou a hipótese.

"Nenhuma mídia social pode, impunemente, se transformar em espaço mafioso onde circule pedofilia, venda de armas, de drogas, de notas falsas ou de campanhas de ataques contra a democracia, como foi divulgado pela imprensa nacional", explicou.

O TSE afirmou que tem feito diversas tentativas de contato com o Telegram, mas ainda segue sem resposta. A dificuldade seria por causa da falta de escritório da empresa no Brasil.

"O tribunal entrou em contato com a plataforma algumas vezes, e após não ter sucesso, encaminhou um ofício visando formalizar uma cooperação para combater a desinformação", disse a Corte.

TELEGRAM: sem retorno à Justiça

## SAIBA MAIS

### Parcerias com a Meta

- DESDE DEZEMBRO, postagens sobre as eleições 2022 que forem publicadas no Facebook e no Instagram, pertencentes à empresa Meta, são marcadas com um aviso sobre o assunto.
- SEMPRE que os sistemas das duas redes sociais identificarem o tema, um cartão com links para o Portal da Justiça Eleitoral será exibido.
- A INICIATIVA faz parte da parceria do Facebook e do Instagram com o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) no combate à desinformação, e visa proteger o processo democrático e ajudar as pessoas a terem acesso a informações confiáveis.
- UM RECURSO PARECIDO já é utilizado quando o post aborda a pandemia de covid-19. Em publicações mencionando o assunto, por exemplo, a empresa coloca um rótulo com um link para uma "Central de Informações" sobre a doença, citando estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Aliança Global de Vacinas (Gavi).
- DE ACORDO COM A EMPRESA, a novidade faz parte dos investimentos em políticas e ferramentas para combater a desinformação nos processos eleitorais em todo o mundo.
- NAS ELEIÇÕES Municipais de 2020, foram removidas mais de 140 mil peças de conteúdo do Facebook e do Instagram no Brasil pela violação das políticas de interferência na votação antes do primeiro turno do pleito.

USO de WhatsApp: denúncias

### Parceria também com WhatsApp

- TAMBÉM PERTENCENTE ao Meta, o aplicativo de mensagens também firmou acordo com o TSE para as eleições.
- O MENSAGEIRO irá disponibilizar um canal para que brasileiros possam denunciar disparos em massa de mensagens na plataforma.
- FOI ANUNCIADO também a integração da Justiça Eleitoral no WhatsApp, que deverá ser feita ao colocar no ar um robô de conversas.

FACEBOOK: conteúdo identificado

### Sem parceria com Telegram

- O PRESIDENTE DO TSE, LUIS ROBERTO BARROSO, informou à imprensa que está há mais de um mês tentando contatar representantes do mensageiro — que não possui escritório no Brasil — para estudarem possíveis ações de combate às informações falsas, com o intuito de garantir mais segurança ao processo eleitoral. O ministro, no entanto, não obteve resposta.
- FONTES DO Tribunal Eleitoral contaram que, até o momento, foram enviados dois e-mails e um documento físico à sede da empresa, localizada nos Emirados Árabes.
- NOS REGISTROS dos Correios, porém, conta que as quatro tentativas de entrega foram negativas.
- O TSE AGORA ANALISA o que fará com relação ao aplicativo, um dos principais veículos utilizados para propagação de fake news no País.
- A HIPÓTESE de banir o aplicativo pelo menos durante as eleições não está descartada, apesar de Barroso afirmar não gostar da possibilidade.

Fonte: Tribunal Superior Eleitoral (TSE).

## ANÁLISE

Carlos Guilherme Pagiola, advogado especialista em Direito Criminal

### "Bloquear Telegram é decisão correta"

"O TSE tem dado um passo inicial importante, ao regular esse tema, que foi um meio de propagar mentiras e desinformações nas últimas eleições.

Contudo, são ações iniciais, e devem ter o apoio fundamental do Ministério Público, sempre com o papel importantíssimo, tão como, usar a inteligência da Polícia Federal para que as ações surtam grandes efeitos e disciplinas.

Quanto ao Telegram, caso ele venha a ser bloqueado, vejo como decisão certa. A rede social deve atender à soberania do Estado brasileiro, e respeitar nossas regras eleitorais.

O banimento durante as eleições acaba sendo algo necessário se há um claro caso de desrespeito à nossa soberania".

# PLENÁRIO

POR KLEBER AMORIM | plenario@redetribuna.com.br

## Lei da Ficha Limpa em análise

O Supremo Tribunal Federal iniciou julgamento que decidirá se políticos condenados pela Justiça podem ficar, na prática, inelegíveis por mais de oito anos, prazo da Lei da Ficha Limpa.

A decisão do STF terá o poder de tirar ou não da disputa políticos condenados no passado. A lei diz que uma condenação por um tribunal colegiado deixa a pessoa sem condições de ser eleita durante oito anos, só que a regra aplicada pela Justiça Eleitoral vem acarretando um tempo maior.

Estaria sendo contabilizado o período determinado só após a decisão colegiada condenatória ser proferida, do período de recursos ter passado, além do tempo em que ela cumpre a pena.

"A aplicação atual da lei causa uma punição ad eternum. Até na ditadura, no AI-5, se teve cuidado para estabelecer prazo certo para a inelegibilidade. A Lei da Ficha Limpa precisa de ajustes", avalia o advogado Carlos Guilherme Pagiola.

* * *

### Só até o tempo máximo

O também advogado Fernando Dilen defende que o princípio da moralidade administrativa não possa sobrepor o princípio maior, "que é o direito da pessoa cumprir a pena no tempo máximo previsto na lei".

"Se a lei diz que o máximo de pena são oito anos para ficar inelegível, a legislação não pode permitir que ele fique um tempo maior", disse.

### Saiu em defesa

Após polêmica entre PRF e o prefeito de Cariacica, Euclério Sampaio (DEM), sobre trecho da BR-262 que passa pelo município, Marcelo Santos (Podemos) saiu em defesa do colega contando que a municipalização foi fruto de várias mãos: Assembleia, governo, prefeitura e bancada federal. A PRF havia dito que sem planejamento poderia haver problemas lá.



* * *

### Virtual e físico descobertos

Durante a pandemia, foram comuns em sessões online com autoridades os fundos virtuais de bibliotecas. Muitos acabaram denunciados com "bugs" do artifício. Um desembargador do Amazonas recorreu ao mesmo recurso, mas em formato físico, e quase colou, isso se o painel não tivesse caído.

### Não a obras incompletas

A Câmara de Vitória aprovou na última semana redação final de projeto de lei que proíbe que obras públicas sejam inauguradas antes de serem concluídas. A matéria é ainda da legislatura passada, do ex-vereador Leonil Dias.

A proposta foi apresentada na época com o objetivo de dar maior moralidade à administração pública, evitando que agentes políticos façam uso eleitoreiro de obras públicas.

* * *

### "Governo de compromisso", diz Evair

Apesar das recentes aparições em eventos do governo estadual, não é dele ainda que o deputado federal Evair de Melo (PP) fez elogios. Ele disse "governo de compromisso" em relação ao federal, em que ele é vice-líder na Câmara. Evair destacou a liberação de R$ 60 milhões pelo Ministério Regional de Desenvolvimento para a conclusão das obras das unidades habitacionais do Residencial Barra do Riacho, em Aracruz, e no Residencial Alegre, em Sooretama.

### GALERIA

**ENCONTRO NO SUL**

O PSD do Sul do Estado realizou ontem, na Câmara de Marataízes, encontro com suas lideranças. A possibilidade do ex-governador Paulo Hartung chegar ao partido em meados deste mês, conforme adiantou **Plenário**, tem animado membros da legenda nas redes sociais.

**PERSISTÊNCIA**

A senadora Rose de Freitas (MDB) conta que após anos de persistência junto ao Ministério da Educação, o campus do Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes) em Presidente Kennedy iniciará as aulas em março.

**ANÚNCIO**

O anúncio foi feito na quinta, na reitoria do Ifes, em Vitória, durante assinatura do termo de cooperação técnica entre o instituto e a prefeitura para uso provisório da escola de Marobá e cessão do terreno para a construção definitiva.

**6 DE FEVEREIRO**

Dia Internacional da Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina.

WALDEMIR BARRETO/AGÊNCIA SENADO — 12/03/2021

**ROSE DE FREITAS** já teve mandato à frente da comissão provisória do MDB prorrogado três vezes, diz diretório

# Justiça exige novo comando no MDB

**Determinação decidiu que Rose fica à frente da comissão provisória até o dia 22 de março e que novo grupo seja nomeado em 90 dias**

Simony Giuberti

A Justiça proibiu a senadora Rose de Freitas de exercer mais um mandato como presidente da Comissão Provisória do MDB no Espírito Santo.

A decisão foi dada pela magistrada Thaissa de Moura Guimarães, da 20ª Vara Cível de Brasília. A juíza decidiu que Rose continuará à frente da comissão até 22 de março deste ano, quando termina o seu quarto mandato, não podendo mais ser reconduzida.

A coluna **Plenário** mostrou com exclusividade, em 14 de janeiro, que o diretório da sigla em Colatina entrou com uma representação pedindo a suspensão da comissão provisória alegando que apenas três mandatos são permitidos.

O diretório alegou que a senadora foi nomeada para que no prazo de 90 dias convocasse eleição estadual para eleger os membros do MDB no Estado. Ainda segundo o diretório, o mandato de Rose já foi prorrogado por três vezes.

Em seu pedido, o diretório cita o estatuto da sigla, que permite apenas duas prorrogações e no máximo três mandatos. A juíza acatou o pedido do diretório.

"Vislumbra-se a ilegalidade da situação, visto que há disposição expressa no Estatuto do MDB Nacional no sentido de que 'para os Estados ou Territórios onde não houver Diretório e Comissão Executiva Estadual organizados ou tiver ocorrido dissolução, a Comissão Executiva Nacional designará uma Comissão Provisória de 7 (sete) membros, renovável, no máximo, duas vezes, presidida por um deles, indicado no ato", assinalou a magistrada em sua decisão.

A juíza pontuou ainda que cabe ao MDB promover a nomeação de uma nova comissão provisória estadual no prazo de 90 dias.

"Não admitida a recondução da atual presidente (Rose), sob pena de incidência de multa diária no valor de R$ 500 até o montante de R$ 150.000, teto máximo que poderá ser ampliado", determinou.

Em 14 de janeiro, a senadora disse à coluna **Plenário** que estava tentando uma pacificação.

"Tentando convencer que vale a pena pacificar, conviver e ressaltar a história do MDB, que deveria orgulhar a todos. É por ela que estou à frente do desafio e vim para essa sigla histórica. Sigla que alguns não respeitam e querem usá-la apenas em proveito próprio", contou na ocasião.

A assessoria da senadora foi procurada, mas não houve manifestação sobre o assunto.

# Lula é "fenômeno" e "grande líder", diz aliado de Bolsonaro

O senador e líder do governo no Congresso, Eduardo Gomes (MDB-TO), afirmou ontem a um grupo de empresários que a terceira via é um "acostamento" e se mostrou cético sobre a candidatura de Sergio Moro.

"Com todo respeito, se o presidenciável Sergio Moro está tendo dificuldades para conversar com o Podemos, imagina com os outros partidos, aí fica difícil", afirmou Gomes, em evento do grupo Esfera Brasil, em São Paulo.

Para o senador, os candidatos terão dificuldades para conseguir ocupar os espaços de Jair Bolsonaro e de Lula nas eleições presidenciais. "Os elementos todos dão condições para que estes dois não percam espaço. Para uma terceira via, precisava utilizar o fenômeno da união e cooperação."

O líder do governo mencionou as alianças de Bolsonaro com partidos do Centrão, como PP, PL e Republicanos, e a força de Lula e do PT para considerar que os dois serão os mais competitivos no pleito.

Segundo ele, Bolsonaro tem também as redes sociais, e Lula é um "fenômeno político" e "grande líder", com dois mandatos e dois governos reeleitos.

O radar Lula já captou sinalizações recentes dos militares acerca das eleições deste ano.

O ex-presidente tem dito a aliados que a relação com os fardados será balizada na experiência pretérita: seus oito anos de governo (2003-10) são chamados de "tempo das vacas gordas" mesmo por oficiais-generais que não podem ouvir falar do petista.

# Pedidos R$ 54 mil de salário para juízes

**Associação solicitou ao presidente do Supremo reposição de 40% na remuneração da magistratura, para cobrir perda da inflação**

BRASÍLIA

A juíza Renata Gil, que dirige a Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB), se reuniu na noite de quarta-feira, com o ministro Luiz Fux, presidente do Supremo Tribunal Federal (STF), para pedir que a Corte encaminhe com urgência ao Congresso Nacional um projeto de lei com previsão de recomposição da remuneração dos membros do Poder Judiciário.

O encontro ocorreu em Brasília com a entrega de um documento com as demandas da classe. Nos cálculos da associação, as perdas inflacionárias da magistratura nos últimos anos chegam a 40%.

"Para efetivar o acesso da população aos serviços públicos e fundamentais é preciso remunerar adequadamente o trabalho de todas e de todos que se dedicam às carreiras públicas", diz o ofício entregue ao presidente da Suprema Corte.

A Constituição limita o holerite da magistratura ao que ganha um ministro do STF, o que hoje equivale a R$ 39,3 mil. A AMB estima que, corrigindo a alegada defasagem, o subsídio deveria ser de R$ 54,8 mil.

A sugestão é que o PL seja enviado imediatamente para aproveitar a janela, prevista na Lei de Responsabilidade Fiscal, que admite a possibilidade de reajustes durante os primeiros 185 dias do ano em que se encerra o mandato do presidente.

O documento lembra que a PEC dos Precatórios limitou o pagamento de despesas decorrentes de sentenças judiciais.

Outro argumento é que o Congresso reservou quase R$ 2 bilhões para reajuste de servidores do Poder Executivo e mais de R$ 25 milhões para o aumento de subsídios dos membros da Defensoria Pública da União (DPU).

"Diante dessas razões, revela-se fundamental que Vossa Excelência, na qualidade de Presidente da Suprema Corte, venha a promover as providências necessárias a se garantir a recomposição remuneratória dos Ministros do STF, o que abrirá ensejo também para a recomposição da Magistratura Nacional. Entre tais providências, impõem-se o encaminhamento de projeto de lei à Câmara dos Deputados", finaliza o documento.

DIVULGAÇÃO

**RENATA GIL** entregou ofício e pediu urgência ao presidente do Supremo

# Negado encontro com Weintraub

O ministro Ricardo Lewandowski, do Supremo Tribunal Federal (STF), negou que tenha tentado comprar a casa que pertence ao ex-ministro da Educação do governo Jair Bolsonaro (PL) Abraham Weintraub. Em depoimento à Polícia Federal (PF), Weintraub disse que o ministro tentou comprar o imóvel, localizado em um condomínio em São Paulo.

Em janeiro, o também ministro do STF Alexandre de Moraes abriu um procedimento para poder apurar as declarações dadas por Weintraub em entrevista ao podcast "Inteligência Ltda".

Em nota divulgada na noite de sexta-feira, o gabinete de Lewandowski informou que o ministro visitou duas casas no mesmo local por meio de uma corretora de imóveis, mas que nenhuma pertencia a Weintraub.

"O gabinete do Ministro Ricardo Lewandowski informa que, por intermédio de uma corretora imobiliária, o ministro visitou duas casas no referido condomínio em São Paulo, as quais estavam à venda, mas nenhuma delas de propriedade do depoente", diz a nota.

Sem apresentar provas, Weintraub disse que um dos ministros do STF que lhe negaram habeas corpus tentou comprar o imóvel, localizado num condomínio fechado, mesmo sem ele estar à venda.

Segundo Weintraub, esse ministro do STF alegou que o ex-ministro da Educação, que estava nos Estados Unidos e era alvo de investigação na Corte, não voltaria mais ao Brasil.

No depoimento à PF, Weintraub disse que não tentou imputar a prática de crime a algum ministro do STF. Segundo o termo de depoimento, ele afirmou que, se tivesse tal intenção, "já teria proposto uma ação judicial".

ROSINEI COUTINHO/SCO/STF — 12/02/2020

**LEWANDOWSKI** foi citado

# COLUNA DO ESTADÃO

ALBERTO BOMBIG | colunadoestadao@estadao.com

## Bolsonaro sai da mira e se livra de pedidos de impeachment

Pressionado pela disparada da inflação e pelo desemprego elevado, o presidente Jair Bolsonaro (PL) tem tido pelo menos um tipo de respiro no mundo político. Alvo de mais de 140 pedidos de impeachment desde que assumiu o mandato, ele saiu da mira ao longo dos primeiros 31 dias do ano. Janeiro foi o primeiro mês, desde janeiro de 2020, em que a Mesa Diretora da Câmara dos Deputados não recebeu nenhum novo requerimento. Até agora, nenhum deles foi analisado pelo presidente da Casa, deputado federal Arthur Lira (Progressistas.AL), que tampouco os arquivou. O mais recente, protocolado em dezembro do ano passado, foi feito pelo ex-ministro da Justiça Miguel Reale Júnior.

**DESÂNIMO.** A deputada Joice Hasselmann (PSL-SP), autora de dois pedidos contra Bolsonaro, acredita haver um acordo para não pautar a abertura dos processos. "Bolsonaro se safou porque alugou uma base a preço de ouro e negociou sua sobrevivência na Presidência", disse ela à Coluna. "Isso é uma vergonha mundial".



**ALTURA.** O deputado Alexandre Frota (PSDB-SP) disse que não vai colaborar mais com a pilha de pedidos. "Eu simplesmente só não quero deixar o Lira mais alto na cadeira dele, porque ele já está sentado em cima de mais de 140 pedidos", disse Frota.

SÉRGIO LIMA/PODER 360

**CLICK.** Michel Temer, ex-presidente da República. Emedebista tem feito campanha pelo semipresidencialismo nas redes sociais. "É o melhor sistema em termos de governabilidade e harmonia", disse.

**AINDA NÃO COMEÇOU.** Já o líder do PT na Câmara, Reginaldo Lopes (MG), acredita que o respiro é devido ao recesso. "Como o ano legislativo iniciou-se há poucos dias, possivelmente esta lista em breve vai aumentar", afirmou.

**FIM DE...** Com o fim do recesso legislativo, o presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), deve colocar em prática seu plano de criar um grupo de trabalho para debater o semipresidencialismo no Brasil.

**...FÉRIAS.** Na reabertura dos trabalhos do Congresso, Arthur Lira já ameaçou fazer uso dos "remédios amargos" do Congresso e falou sobre enfrentar o desemprego e a inflação "sem truques ilusionistas ou aventuras temerárias".

**TAXAS.** A Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo (Sefaz) realiza amanhã a cerimônia de posse dos novos juízes do Tribunal de Impostos e Taxas (TIT) para o biênio 2022-2023. O evento será virtual. O auditor fiscal da Receita Estadual Argos Campos Ribeiro Simões será o presidente do tribunal.

**CO2.** O cientista político e pré-candidato do partido Novo à Presidência, Felipe d'Avila, apresentou ao cônsul dos EUA para Assuntos Políticos e Econômicos do consulado em São Paulo, Jonathan Austin, sua proposta de reduzir a emissão de carbono no Brasil.

**OLHO NO VERDE.** "Mostrei ao cônsul que somos o único projeto que traz essa tendência mundial, de uma economia voltada à fixação do carbono, e com metas sérias de redução de desmatamento", disse o pré-candidato à Coluna.

KLEBER SALES/ESTADÃO

**SINAIS PARTICULARES.** Arthur Lira, presidente da Câmara (Progressistas-AL)

PRONTO, FALEI!

"O ano é 2022 e ainda temos que aturar políticos misóginos e machistas falando que o erro da concessionária é responsabilidade das mulheres. Até quando?"

**MARINA HELOU**, deputada estadual (Rede-SP)

# CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br | claudiohumberto@odianet.com.br

> “Amostra grátis do que acontecerá no Brasil se Lula ganhar”

Marco Feliciano sobre a ideia do presidente chileno de extinguir as Forças Armadas

## Tucanos culpam Maia pelo desempenho de Doria

A influência do ex-presidente da Câmara Rodrigo Maia é apontada como responsável pela queda do candidato João Doria (PSDB) nas pesquisas. Tucanos leais a Doria estão convencidos de que o objetivo de Maia não é ajudar a eleger o governador de São Paulo presidente, mas usá-lo no projeto prioritário de ajudar a derrotar Jair Bolsonaro. Após Maia virar coordenador da campanha, Doria despencou de quase 6% para os atuais 2,7%, de acordo com dados do Paraná Pesquisas.

### Principal inimigo

Maia teria convencido Doria a “bater” em Bolsonaro e a poupar Lula, o “ex-corrupto”, apesar de o eleitorado do governador ser antipetista.

### Usando Doria

Se a estratégia de **Maia** (foto) é usar Doria para prejudicar Bolsonaro, talvez alcance o seu objetivo. Mas vai derrotar Doria também.

### Quadro idêntico

Doria venceu eleições difíceis, para prefeito e governador, iniciando a campanha bem atrás nas pesquisas. Promete repetir a dose este ano.

### Longe da derrota

Reeleito em 2018 a duras penas, Rodrigo Maia cavou uma posição na campanha de Doria para não correr risco de derrota no Rio de Janeiro.

### No Brasil, 97% acima de 55 anos já têm duas doses

O desempenho da campanha nacional de vacinação contra a covid no Brasil faz inveja até aos países nórdicos da Europa. Entre os brasileiros mais velhos, a partir dos 55 anos, que são os mais vulneráveis a efeitos graves do coronavírus, 96,6% já receberam pelo menos duas doses de vacinas. A cobertura vacinal vai a mais de 98,2% entre os brasileiros com mais de 80 anos de idade. Os números são do painel de acompanhamento da vacinação do Ministério da Saúde e do IBGE.



### Levam o caneco

Entre pessoas de 65 a 69 anos, 99% já têm cobertura vacinal completa: são mais de 7,5 milhões de homens e mulheres com duas doses.

### Chupa, Finlândia

Dos brasileiros na faixa entre 50 e 54 anos, 88% já têm duas doses, resultado muito superior à Finlândia, país quase 40 vezes menor.

### Sucesso

No grosso da força de trabalho brasileira, entre 20 e 49 anos, mais de 76% já receberam ao menos duas doses de imunizantes.

### Próximas vagas

Após o ministro Marco Aurélio, o próximo a deixar o Supremo Tribunal Federal (STF) será Ricardo Lewandowski, em maio de 2023. Cinco meses depois será a vez da ministra Rosa Weber, em 2 de outubro.

### Trair e coçar...

Deputados federais contam os dias para a próxima “janela partidária”, período em que podem trocar de partidos sem punição por infidelidade. Este ano, a janela se abre entre 3 de março e 1º de abril.

### Tipo 22x1

O grupo verificado de Bolsonaro no Telegram acumula 1,04 milhão de seguidores, que recebem mensagens no celular sem filtros da patrulha ideológica ou das redes. O grupo de Lula é 22 vezes menor: 47,5 mil.

### Resistência à censura

Oposicionistas não gostam do Telegram porque ali Bolsonaro não terá posts censurados. O Telegram não tolera censura. Já o Facebook, que adotou patrulha ideológica como regra, agora está a caminho do brejo.

### Não ao vírus

O deputado José Medeiros (Pode-MT) levantou ponto importante sobre o passaporte vacinal obrigatório. “Autoriza entrada de indivíduo em qualquer estabelecimento, mesmo estando contaminado com o vírus”.

### Especialista de verdade

Ao contrário das profecias do apocalipse, o epidemiologista Pedro Hallal, da Universidade Federal de Pelotas, acertou em cheio: a curva de transmissão da ômicron começou a cair após algumas semanas.

### Ferro de sobra

O agronegócio brasileiro é o grande motor da economia, mas o minério de ferro é o produto mais exportado pelo País. Segundo a Logcomex, foram mais de US$ 37 bilhões exportados em 2021, à frente da soja.

### Fora do eixo

O ministro **Tarcísio Freitas** (Infraestrutura/foto) comemorou a revitalização de 71 km entre Aguiamópolis e Wanderlândia, no Tocantins. A obra beneficia 300 mil pessoas, mas esse Brasil é invisível nas pesquisas.

### Pensando bem...

...fake news em campanha eleitoral é pleonasmo.

#### PODER SEM PUDOR

### Marcação cerrada

Quando o presidente Jânio Quadros renunciou, o vice João Goulart visitava a China e os militares diziam não aceitar sua posse. Até democratas sinceros pediam a desistência de Jango.

Já em Paris, na viagem de volta, ele recebeu um telefonema preocupado de Juscelino Kubitschek, advertindo que o País estava “à beira de uma guerra civil”.

O senador Barros Carvalho, que acompanhava João Goulart, tomou o telefone e calou JK: “Não haverá renúncia. Eu não vou deixar. Agarro as mãos do presidente e não largo, mas ele não assina a renúncia!”

Colaboram: André Brito e Tiago Vasconcelos

# PAINEL

## Toga na urna

A eleição presidencial será decisiva para o perfil futuro do Supremo Tribunal Federal (STF), em razão da abertura de duas vagas no próximo mandato. Estão previstas as aposentadorias de Ricardo Lewandowski e Rosa Weber, respectivamente em maio e outubro de 2023. Jair Bolsonaro (PL) já incluiu o tema em sua campanha, prometendo indicar mais dois conservadores para a Corte. Os nomes da ministra Damares Alves e do desembargador William Douglas são citados com esse perfil. Outra opção é Augusto Aras (PGR).

### Mágoa

Se Lula (PT) vencer, deve reforçar a ala garantista da Corte e ouvir mais pessoas antes de tomar a decisão. Ele avalia que o PT foi ingênuo ao nomear ministros que depois se voltaram contra o partido. Estão nessa categoria Luiz Fux, Edson Fachin, Dias Toffoli e Luís Roberto Barroso.

### Bolão

Na bolsa de apostas despontam nomes como Pedro Serrano, Bruno Dantas, Deborah Duprat e Lênio Streck. Rodrigo Pacheco, ex-conselheiro da OAB, pode ser contemplado como parte de uma articulação pró-Lula de seu partido, o PSD.

### Batata

No caso de Moro, há pouca dúvida de que o perfil será lavajatista. Ex-membros da força-tarefa da operação, Deltan Dallagnol e Carlos Fernando dos Santos Lima, lideram os prognósticos.

### Sacolinha

Circula em grupos de apoiadores de Jair Bolsonaro uma vaquinha para ajudar o jornalista Oswaldo Eustáquio a custear a multa de R$ 9.300 por um processo que perdeu contra Felipe Neto. Ele foi condenado por dizer no Twitter que o influenciador digital incentiva a erotização de crianças e a pedofilia.

### Mártir

O texto da vaquinha divulga o número do pix para doações e diz que o bolsonarista perdeu a ação “por defender nossas crianças”. “O excesso de judicialização tem sido um tipo de censura. Vivemos tempos sombrios, onde falar a verdade se tornou crime”, disse Eustáquio ao Painel.

### Asfalto

Ainda ministro da Infraestrutura, Tarcísio Freitas intensifica a agenda política. Ele deve participar de um grande evento, no sábado, em Franca (SP), com presença esperada de mais de mil pessoas. A pauta oficial é falar das realizações de sua área, mas o encontro, com diversas lideranças conservadoras, vai ajudar a pavimentar sua pré-campanha ao governo de São Paulo.

### ONU

Após ter se inspirado na Espanha, que está revertendo uma reforma trabalhista, o PT fará uma imersão na Coreia do Sul, por meio da Fundação Perseu Abramo. O governo do país asiático criou um pacote de US$ 133 bilhões para estimular o crescimento, apelidado de New Deal sul-coreano.

### K-Lava Jato

O PT também quer [illegible] datura presidencial [illegible] geral Yoon Seok-you[illegible] Sergio Moro sul-core[illegible] ter cometido abusos [illegible] combate à corrupção.

### Correspondente

O economista Uallace Moreira, professor da Universidade Federal da Bahia, será a principal referência da fundação presidida pelo ex-ministro Aloizio Mercadante (PT). Ele está passando uma temporada no país asiático.

### Revoada

Tucanos e parlamentares de partidos aliados dizem que a saída de deputados do PSDB nos próximos meses pode atingir mais de um terço da bancada, de 32 representantes. Eles apontam dois fatores para o movimento: a perda de força do partido em alguns estados e a grande taxa de rejeição do presidenciável João Doria (SP).

### Porteira

A saída de Mara Rocha (AC), Rodrigo de Castro (MG) e Célio Silveira (GO) já é dada como certa. Deputados do Sul, próximos de Eduardo Leite, podem acompanhar o governador gaúcho caso ele decida deixar a sigla.

### Diga I

O MPF (Ministério Público Federal), a DPU (Defensoria Pública da União) e a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) cobraram do governo ações frente a nova paralisação de peritos médicos, prevista para quarta e quinta desta semana.

### Diga II

O texto, enviado ao secretário da Previdência, Leonardo Rolim, lembra prejuízos da última greve e questiona quais medidas serão tomadas para garantir o efetivo mínimo de peritos em operação.

### Tiroteio

“Bolsonaro não conta numa mão os amigos internacionais que tem. Diferente do Lula, sempre muito respeitado no mundo.”

Do secretário de Relações Internacionais do PT, Romênio Pereira, sobre a viagem do Presidente à Rússia, neste mês.

Publicação simultânea com a Folha de São Paulo

## IMÓVEIS COMPRA E VENDA

### VITÓRIA

#### JARDIM CAMBURI

Aptos 2 quartos

JFIRMINO 3Qtos ste var elev 450Mil 2Q elev var 350Mil 2Q 200Mil 99720-1500 C/1000

### VILA VELHA

#### PRAIA DA COSTA ITAPOÃ

Aptos 3 quartos

ALUGA-SE Ed Sassine c/ 3qtos, 1º e 4º andar c/garagem em Itapuã - VV. tel: 2798886-3761/ 2798148-2151

#### NOVA ITAPARICA

Aptos 3 quartos

N.ITAPARICA APTº 2qts perto de tudo R$135mil, ac.carro. Temos Aptºs em Santa Mônica, Ibes, N.Itaparica. Agende sua Visita 99899-4189

#### ALVORADA, ALECRIM SANTA RITA

Casas

CASA 2 Pavimentos área de serv. grande terraço Bairro 1º Maio R$85mil 99737-1721

### SERRA

#### LARANJEIRAS VALPARAÍSO

Aptos 2 quartos

110 MIL reformado 2 quartos, sala vg port 24 hs 110mil a vista 99885-3301 C/5275

#### BARCELONA, TUBARÃO PORTO CANOA

Outros

VENDO casa e salão de festa grande. TEL:27 992853535 (aceito troca e negociação)

### VIANA

#### MARCÍLIO DE NORONHA

VENDO CASA/PRÉDIO com Três moradias separadas. Com varanda e gar.TEL: 27 992853535 C/escritura

### IMÓVEIS COMERCIAIS

#### PONTOS COMERCIAIS

Vendo/Alugo Prédios funcionando pousadas, excel. Clínica, escola, etc. 24/38 suites de alto nível. Direto propri. 99922-1625

#### OUTROS

PRÉDIO 100% alugado 3 lojas, 3 apatºs terraço fte Rodovia 27 998853301 C/5275

## IMÓVEIS ALUGUEL

### VITÓRIA

#### JARDIM DA PENHA

Outros

ALUGO SL/LJ com c/ gar. rotat. prox. a pad. Monza 21 e 46 m² Jardim Penha – contato (27) 99231-3921

### VILA VELHA

#### PRAIA DA COSTA ITAPOÃ

Aptos 1 quarto/Kitnetes

SEM BUROCRACIA! Pousada Requinte suite à part. R$850/mês/1pessoa.3349-9456

#### ITAPARICA COQUEIRAL DE ITAPARICA

Outros

Alugo LJ em V.V, Itaparica 101,70 m² - contato (27) 99231-3921

### IMÓVEIS COMERCIAIS

#### LOJAS

LOJÃO NOBRE 147Mº, 3wc, vestiário,estoque, sala c/ bancada de cozinha, acessib. porta de aço e varanda 99922-1625

Loja local nobre, c/ 25m² c/ banh, porta de vidro e aço,rebaixamento/climatizada 99922-1625

LOJA 50m2 na Hugo Musso área nobre 99922-1625

ALUGO LOJA Comercial próx Av.Vitória, perto faculdade Salesiana. Otimo local! Tel. 99848-2248

### TEMPORADA

#### LITORAL SUL

ALUGA-SE APTO E KITNET - Residência ou temp. Área nobre- Centro de Guarapari. Tels:98148-2151/99238-7655

## TERRENOS SÍTIOS E FAZENDAS

### TERRENOS

#### VILA VELHA

B. JUCU Lote lindão 300m² entre praia e Rod Sol R$190-Mil facilito 99809-4445

#### LITORAL SUL

VENDO LOTE de 300m² Village do Sol-Guarapari 30mil escriturado. Cel:999591449

### SÍTIOS E FAZENDAS

#### LITORAL SUL

VENDE-SE SÍTIO Em Domingos Martins e Brejetuba, com casa, água e café. Com 6,8 hectares. (Aceito apto) TEL: 27 992853535.CRECI-010877S

## NEGÓCIOS DIVERSOS

### UTILIDADES DO LAR

#### ELETRODOMÉSTICOS

**Compro Geladeira e Máquina de lavar mesmo com defeito. 99624-8184**

### MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS

#### EQUIPAMENTO CLÍNICO, HOSPITALAR

**COMPRO CADEIRA e Acessórios completos de consultório odontológico. 99506-6820**

### ENSINO

#### MONOGRAFIAS

Revisão de textos (tese, dissertação e monografias). WhatsApp: (11) 943224207.

### DIVERSOS

#### LIVROS

PUBLIQUE seu LIVRO tiragem a partir de 30 exemplaroo. WhatsApp: (11)973601609

#### ANIMAIS

VENDO FILHOTE SPITZ ALEMÃO ANÃO vacinado, pedigree, dispon. p/ entrega 2799840-9780

## SERVIÇOS PROFISSIONAIS

### SERVIÇOS PROFISSIONAIS

#### REFORMAS

GESSO GMS, trabalhamos com teto liso e decorado Tel:99752-5794

#### DETETIVES

DETETIVE MONTENEGRO e Paula Investigações e Cursos T: 99973-2302

INVESTIGADOR NASCIMENTO. Investigação em geral. Tel / Zap 027 99309-0303

#### ADVOGADOS

Especialista em INSS. Aposentadoria e benefícios: Idoso 65 anos/Deficiente físico e mental. Doenças graves. Seguro e indenização. (27)999257110.

#### ESOTÉRICOS

Cantinho da Vovó joga carta e búzios faz e desfaz trabalhos amarração p/amor. resultado rápido e garantidos 3066.4563 99923-8487

#### ACOMPANHANTES

RADAR SEX SHOP Atacado / Varejo Até 50% e 6x s/juros Top model - Glória (27) 99761-4801 www.radarsex.com.br

**VIVIANE morena clara bem c/massagem Ac. cartão atendo 24hs 27 998050267 C. Grande**

**LOIRA E MOR Venha fazer 1 festinha c/agente Ac.Cart. ated24h.27-999049035 C. Grande**

**RIQUELI LOIRA DDelirar compl BBG c/massag Ac. Cartão.ated.24h.27-999049035 CGrande**

**Branquinha 20 anos Novata corpo nú Fotos Whats c/local 27 99919-6976 c/Ar**

LOIRA LINDA 20 anos Local disc 27 c/Ar. PCanto 27 99980-8327 c/Ar

Paty Danadinha do Centro de Vila Velha rap c/finalização 40$ 27 99942-7115

**JÚLIA Loirinha, est. Menininha safadinh e carinhosa J. da Penha 27-998032550**



## LEILÃO DE BENS IMÓVEIS - SICOOB

DATA: 15/02/2022, às 10hs.
Comitente: SICOOB CENTRO SERRANO
Leilão Eletrônico: **www.presalemleiloes.com.br**
Descrição e informações sobre os lotes no site.
Data e horário de visitação: Agendar com o Leiloeiro (dados de contato no edital)

PIETRANGELO ROSALÉM
Leiloeiro Público Oficial - JUCEES nº 061/2015

## ABANDONO DE EMPREGO

Esgotados nossos recursos de localização e tendo em vista encontrar-se em local não sabido, convidamos o **Sr. CARLOS EDUARDO QUEIROZ ERNESTINO** - CTPS Nº 7139385/SÉRIE 0040, para comparecer em nosso escritório, a fim de retornar ao emprego ou justificar as faltas desde 31/11/2021, dentro do prazo de 48hs a partir desta publicação, sob pena de ficar rescindido, automaticamente, o contrato de trabalho, nos termos do art.482 da CLT.

Vitória-ES., 05 de Fevereiro de 2022.

GHISOLFE ALIMENTOS LTDA, CNPJ: 27.642.898/0001-58
Esmeria Barros Deorce, 280, Jardim Camburi-Vitória-ES.

SENAI
PELO FUTURO DO TRABALHO

## AVISO DE LICITAÇÃO
## PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 020/2022

A Findes e suas entidades torna público que realizará Licitação, modalidade Pregão na forma Eletrônico, relativo a **REGISTRO DE PREÇOS** para fornecimento de gêneros alimentícios, novos e sem nenhum uso anterior, **destinados ao atendimento das demandas do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial – SENAI-DR/ES. Data da abertura das propostas: 16/02/2022 às 14h**. O Edital está disponível no site Findes, link: https://licitacoes.sistemafindes.org.br/, e no endereço eletrônico onde ocorrerá a sessão pública: www.licitacoes-e.com.br (Banco do Brasil). **N.º da Licitação ID: 920940.**

Gilmar G. dos Santos
Comissão de Licitação - Pregoeiro

SESI SENAI
PELO FUTURO DO TRABALHO

## AVISO DE LICITAÇÃO
## PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 014/2022

A Findes e suas Entidades torna público que realizará Licitação, modalidade Pregão na forma Eletrônico, relativo ao **REGISTRO DE PREÇOS** para aquisição de Materiais do Gênero Alimentício **(AÇÚCAR)** sem nenhum uso anterior, para reposição de estoque do almoxarifado, para atender a demandas do **SESI-DR/ES e do SENAI-DR/ES. Data da Sessão de abertura: 16/02/2021 às 09h**. O Edital está disponível no site Findes: https://licitacoes.sistemafindes.org.br/, e no endereço eletrônico onde ocorrerá a sessão pública: www.licitacoes-e.com.br (Banco do Brasil). **N.º da Licitação BB: 921071.**

**Alaide Alberta Valeriano da Costa**
Comissão de Licitação Findes e Entidades
Pregoeira

edp

## Aviso ao Público

**Para melhoria de atendimento aos consumidores e ampliação das redes, a EDP avisa que será necessária a interrupção do fornecimento de energia nos seguintes horários aproximados e locais abaixo. Por medidas de segurança, solicitamos aos consumidores que considerem energizados todos os equipamentos da rede elétrica, durante o período mencionado:**

**QUARTA-FEIRA 09/02/2022 – AFONSO CLAUDIO - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Sao Pedro, Vila Pontoes, na(s) rua(s) Ribeirao Da Costa, Bom Sera, Monte Alegre e adj. **ANCHIETA - Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Centro, Chapada Do A, na(s) rua(s) Anchieta, Anchieta X Jabaquara, Projetada e adj. **ARACRUZ - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Iraja, na(s) rua(s) Genesio Fabri, Iraja, Projetada e adj. **BARRA DE SAO FRANCISCO - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Nossa Senhora Da Gloria, Vila Paulista, na(s) rua(s) Deca Correia, Nildo Ultramar, Da Puaia e adj. **CARIACICA - Das 09h00 às 15h00** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Anchieta, Baixo Guandu, Viana e adj. no(s) bairro(s) Alzira Ramos, Jardim Botanico, na(s) rua(s) Alzira Ramos, A, Alzira Ramos e adj. **Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) A, Baixo Guandu, Guarapari e adj. no(s) bairro(s) Jardim Botanico, Vera Cruz, na(s) rua(s) L, Rio Marinho e adj. no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Cariacica, J, Vitoria e adj. **Das 09h15 às 15h45** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Anchieta, Cariacica, Vitoria e adj. **Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Cacaroca, Jardim Botanico, na(s) rua(s) Oriente, D, Oriente e adj. **CASTELO - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Esplanada, Santa Fe, Vila Nova, na(s) rua(s) Fued Nemer, Santinha Lubiana e adj. **GUARAPARI - Das 08h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Getulio Vargas, Mercedes Costa Pimentel, Ns Da Conceicao e adj. **Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Pacura, na(s) rua(s) Anizio Ferreira, Martins Moreira De Moraes, Santana e adj. **JOAO NEIVA - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Barra Do Triunfo, na(s) rua(s) Barra Do Triunfo, S Paulo, Sao Paulo e adj. **Das 10h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Ribeirao De Cima, na(s) rua(s) Projetada, Scefanelli, Vinte E Um De Abril e adj. **LINHARES - Das 09h00 às 12h00** - no(s) bairro(s) Area Rural, Bagueira, Japira, na(s) rua(s) Jacaranda, Boa Sorte e adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Barra Nova, Pontal Do Ipiranga, na(s) rua(s) De Urussuquara, Suruaca e adj. **Das 13h30 às 17h00** - no(s) bairro(s) Japira, na(s) rua(s) Floreal, S Jacinto, Santa Cruz e adj. **MARATAIZES - Das 08h30 às 11h30** - no(s) bairro(s) Acapulco, Santa Rita, na(s) rua(s) Bela Vista, Projetada, Espinha De Peixe e adj. **Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Esplanada, Lagoa Do Siri, na(s) rua(s) Safra X Marataizes, Projetada e adj. **MONTANHA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Centro, Vinhatico, na(s) rua(s) Balao, Do Balao e adj. **MUQUI - Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Camara, Sao Gabriel, na(s) rua(s) Candura, Fortaleza e adj. **RIO BANANAL - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Chapadao, na(s) rua(s) Araujo e adj. **Das 14h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Panorama, na(s) rua(s) Bananal - Panorama, Iriritimirim, Santana e adj. **RIO NOVO DO SUL - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Couro Dos Monos, Itaiba, Sao Francisco, na(s) rua(s) Couro Dos Monos, Itaiba, Sao Francisco e adj. **SANTA LEOPOLDINA - Das 12h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Tirol, na(s) rua(s) Do Tirol, Franz Bauer, Projetada e adj. **SANTA TERESA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Santa Lucia, na(s) rua(s) Alto Rio Saltinho, De Santa Lucia e adj. **SAO MATEUS - Das 09h00 às 15h30** - Bairro: Gurin Norte parte da Rua S Gabriel Da Palha e adjacências. parte das Avenidas Esbertalina Barbosa Damioni, Decima Segunda e adjacências. Bairro: Guriri Sul parte da Rua S Gabriel Da Palha e adj. **SERRA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Chacara Parreiral, Jardim Limoeiro, na(s) rua(s) Es 010 e adj. **Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Putiri, na(s) rua(s) Pedrinha Betis e adj. **Das 13h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Das Palmeiras, Girassol, Salvador e adj. **VIANA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Parque Da Vela Branca, Xuri, na(s) rua(s) Da Vela Branca, Es 388 - Km 16, Tavares Neto e adj. **VILA VELHA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Parque Da Vela Branca, Xuri, na(s) rua(s) Da Vela Branca, Ayrton Senna Da Silva, Xuri e adj. **VITORIA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Enseada Do Sua, na(s) rua(s) Abiail Do Amaral Carneiro, Clovis Machado e adj.

**QUINTA-FEIRA - 10/02/2022 - ALFREDO CHAVES - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Cachoeira Alta, na(s) rua(s) Rural e adj. - **ANCHIETA - Das 09h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Iriri, Subaia, na(s) rua(s) Do Sol - Es 060, Nossa Senhora Das Gracas e adj. **BARRA DE SAO FRANCISCO - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Governador Lacerda De Aguiar, Monte Sinai, na(s) rua(s) Pratinha, Do Brejao, Do Ouro e adj. **CARIACICA - Das 08h30 às 13h00** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Ayrton Senna, Colatina, Volta Redonda e adj. no(s) bairro(s) Jardim Botânico, na(s) rua(s) Barra De Sao Francisco, Br De Maua, G e adj. **Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Baixo Guandu, Guarapari, J e adj. **Das 09h15 às 15h45** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) A, Cariacica, Guarapari e adj. **Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, Vista Linda, na(s) rua(s) Alfredo Chaves, Anchieta e adj. **Das 13h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, na(s) rua(s) Anchieta, Cariacica, Vitoria e adj. **DOMINGOS MARTINS - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Alto Marechal, Sao Bento, na(s) rua(s) Soldo De Baixo, Gippes, Klippel e adj. **Das 14h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Pedra Azul, na(s) rua(s) Br 262, Europa, Projetada, Vivendas Pedra Azul e adj. **GUARAPARI - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Todos Os Santos, na(s) rua(s) Rural e adj. **IBATIBA - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Cambraia, Centro, na(s) rua(s) Projetada, Alcure, Projetada e adj. **Das 15h00 às 17h30** - Bairro: CRG. Da Cambraia e adj. **ITAPEMIRIM - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Couro Dos Monos, Piabanha Do Norte, Sapucaia, na(s) rua(s) Pau Dalho, S Jose, Experiencia e adj. **LINHARES - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Bebedouro, Nossa Senhora Da Penha, na(s) rua(s) Jose Joaquim Dos Santos, Projetada, Sebastiao Espavier e adj. **Das 10h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Rio Das Palmas, na(s) rua(s) S Bento, Sao Jorge, Sao Miguel e adj. **Das 12h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Rio Das Palmas, na(s) rua(s) Do Meio e adj. **NOVA VENECIA - Das 12h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Agua Limpa, na(s) rua(s) Agua Limpa, Caixa Funda, Mexico e adj. **Das 13h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Guarabu, Perdido, na(s) rua(s) Da Bandeira, Da Pedra e adj. **RIO BANANAL - Das 10h00 às 16h30** - Bairro: CRG. Do Veado, Quinze De Janeiro,Sta Emilia e adj. **SANTA LEOPOLDINA - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Caioaba, Ribeiraozinho, na(s) rua(s) Rural, Ribeiro Limpo e adj. **SANTA MARIA DE JETIBA - Das 08h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Caramuru, Sao Sebastiao Do Belem, na(s) rua(s) Sao Sebastiao, Sebastiao Do Belem, Baixo Sao Sebastiao e adj. **SANTA TERESA - Das 11h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Rio Saltinho, Santa Lucia, na(s) rua(s) Alto Rio Saltinho, Do Rio Saltinho, Alto Rio Saltinho e adj. **SAO MATEUS - Das 09h30 às 14h00** - no(s) bairro(s) Bom Jesus, Guriri, Litoraneo, na(s) rua(s) 02 e adj. **Das 10h00 às 16h30** - Bairro: Aviacao parte das Ruas Umburatiba, Nanuque e adjacências. **SERRA - Das 08h00 às 12h00** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, Sao Marcos II, na(s) rua(s) Brasilia, Rio Branco e adj. **Das 08h15 às 12h45** - no(s) bairro(s) Camara, Jardim Limoeiro, na(s) rua(s) Es 010, Jose Luiz Rocha e adj. **Das 12h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Sao Francisco, na(s) rua(s) Donaldison Da Rocha Barros, S Paulo, Sta Lucia e adj. **Das 13h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Beijo, Ipes, Vitoria Regia e adj. no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Beijo, Ipes, Vitoria Regia e adj. **SOORETAMA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Comendador Rafael, na(s) rua(s) Rural e adj. **VIANA - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Formate, Morada Bethania, na(s) rua(s) Borbas, Feixes, Da Onca e adj. **VILA VELHA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Rio Marinho, na(s) rua(s) Claudio Henrique Laranja e adj. Bairro: Praia Da Costa parte das Avenidas Hugo Musso, S Paulo e adjacências. parte das Ruas João P. Matos, Doutor Jairo Mattos Pereira, Doutor Jairo De Matos Pereira, Dom Jorge De Menezes, Castelo Branco e adj.

**A programação poderá ser alterada sem aviso prévio em virtude de fatores climáticos, regionais, entre outros, que fogem do controle da distribuidora.**

**Para sua segurança, mantenha distância da rede elétrica. A energia poderá ser restabelecida antes do horário previsto.**

**Veja o Código de Ética e a Política de Sustentabilidade da EDP no site www.edp.com.br**

**Central de Atendimento EDP 24 horas: 0800 721 0707**

**MASSAGEM ERÓTICA**

ANNY FERRARI Massagista completa 09 às 20h Aceito cartão 27 99633-9402 Pr. Costa

# EMPREGOS

## OFEREÇO-ME

**DOMÉSTICO**

FAXINEIRA Ofereço-me p/ fazer a sua Faxina como Diarista Tel 27-99289-0203 (ZAP)

**NÍVEL SUPERIOR**

Volta às aulas! E o TCC, com dificuldades? ABNT, formatações, orientações e outros. luisaantonia@gmail.com ou 27 997001307. Faça seu orçamento. Há 30 anos ensinando!

Artigos científicos, Projetos, TCCs, Monografias, Provas em EaD, Inéditos, sem plágio. Pagamento parcelado. Consulte orçamento - (27) 99837-7561 (WhatsApp) - franco.joforcon@gmail.com



## PRECISA-SE

**ADMINISTRATIVO**

CONTRATA-SE Auxiliar administrativo, para empresa em Vila Velha-Es. Enviar currículo: contato@imobgarantia.com.br

Escritório contábil contrata profissional com experiência em dep. contabil(encarregado e analista). Interessados enviar currículo para: contabilidade996@gmail.com

CONTRATA-SE Assistente Importação c/ experiência. Curso superior desejável. Enviar curriculo c/ pretensão salarial: partsimport@partsimport.com.br

CONTRATA-SE FATURISTA c/ experiência em legislação ICMS do ES, CFOP, CST, cálculos NF de importação, operação própria/conta e ordem/encomenda. Sist. Conexos. Curso superior desejável. Enviar curriculo c/ pretensão salarial:partsimport@partsimport.com.br

ESTAGIÁRIA NÍVEL MÉDIO Pref. Evangélica, Entre 16 a 17 anos p/ Estágio Aux. Transporte Integral, Seg. de Vida Escola de Ensino Teológico EAD. C/V: trabalheconosco@esutes.com.br

**INDÚSTRIA**

PRECISA-SE de Serralheiro de Alumínio. Tel: 99761-1226 / 99601-1329.

CONTRATA-SE técnico de segurança do trabalho com exp. Enviar cv para o email: rh@saboratta.com

**COMÉRCIO**

Precisa-se de aux. de confeitaria, aux. de padeiro e balconista, com experiência comprovada. Interessados enviar cv para: padariavitoriacafe@gmail.com

PRECISA-SE DE MANICURE Profissional para Salão Na Glória V.V 27 99642-1973

MOTORISTA ENTREGADOR CNH A/B enviar currículo p/ recrutamentoes1989@gmail.com

DISTRIBUIDORA Contrata Vendedor Redes GV, possui moto e experiência no AS. Oferecemos salário compatível com mercado, mais variável sobre metas, plano de saúde e ajuda de custo. Enviar currículo com título da vaga para o e-mail: vagasdemprego2089@gmail.com

**CONFECÇÃO**

CONTRATA-SE: Costureira Retista c/experiência. Salário+ VT+ T. Alimentação Ligar para: 3329-9162/99939-6494

**SERVIÇOS**

OFICINA EM VILA VELHA Precisa de Lanterneiro com Experiência. Agendar Visita 27 99971-3748

Precisa-se de RECEPCIONISTA e VENDEDORA apenas com experiência, que resida na Grande Vitória. Interessadas mandar CV para:curriculosvendas2014@hotmail.com

**OUTROS EMPREGOS**

VISTO USA/CANADÁ Preparamos todos os documentos, formulários, agendamento e encaminhamento para trabalho. Após 3 anos será legalizado. Tel: 27 99957-2029





# ESPORTES TURISMO E LAZER

## TURISMO E LAZER

**EXCURSÕES**

CARNAVAL - Conheça 3 cidades importantes viajando com Araujo Turismo. Ibitinga/capital dos bordados, Jaú/capital dos calçados, Cidade Barra bonita/passeio de navios. Tel.: 27 999273070 / 2799994 9996.

# VEÍCULOS

## CHEVROLET

**OPALA**

MOTOR B OPALA 4cc c/ NF. TEL: 27 995006169

## KIA

**CERATO**

VENDO Cerato Sedan EX 1.6 automático cinza bancos de couro. Tel: 027 98815-3403

**NOVENA DA SANDÁLIA MILAGROSA DE SANTO ANTÔNIO**

Reze durante 9 terças-feiras, 5 Pai-Nossos, 5 Ave-Marias e 5 Glória ao Pai, com uma vela acesa na mão, apagando em seguida no fim das orações. Peça 3 graças, sendo 1 considerada impossível e 2 difíceis. Quem não tiver fé se comoverá no dia do término da novena. No último dia da novena, deixe a vela queimar até o final e entregue uma cópia da mesma a uma pessoa. Publicar quando receber por uma graça alcançada.

**R.M.O**

**CENTRAL COOPERATIVA DE CRÉDITO NO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO - CECOOP** – CNPJ 05.790.149/0001-35 – NIRE 32400015451.

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA**

O diretor Presidente da CECOOP - Central Cooperativa de Crédito no Estado do Espírito Santo - CNPJ 05.790.149/0001-35, NIRE 32400015451, no uso das atribuições conferidas pelo Estatuto Social, convoca as associadas, que nesta data são em número de 03 (três) cooperativas, para se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária a ser realizada no dia 18 (dezoito) de Fevereiro de 2022 em sua sede social, Avenida Nossa Senhora dos Navegantes, nº 955, sala 21, Edifício Global Tower, Enseada do Suá, Vitória - ES, com a presença de 2/3 das associadas, em primeira convocação às 07:00 horas; com a presença de metade mais um dos cooperados, em segunda convocação, às 08:00 horas; ou às 09:00 horas, com a presença de qualquer número de associadas, a fim de deliberarem sobre o item único que compõe a **ordem do dia: 1)** Liquidação da CECOOP.

Vitória, 06 de Fevereiro de 2022
**Vinicius Bis Lima Falqueto**
**Diretor Presidente**

# Internacional

REPRODUÇÃO/ STR

**MOBILIZAÇÃO** para salvar criança de 5 anos presa em um poço estreito: acidente aconteceu no norte de Marrocos

# Menino preso em poço morre após resgate

**No Marrocos, Rayan Awram, de 5 anos, foi resgatado de poço de 32m de profundidade após 5 dias, mas não resistiu aos ferimentos**

**RABAT, MARROCOS**

O menino Rayan Awram, de 5 anos, foi resgatado ontem no Marrocos. Ele caiu em um poço de 32 metros de profundidade, o equivalente a um prédio de 10 andares, na última terça-feira (dia 1º). Os trabalhos dos socorristas começaram no último dia 2 e duraram quatro dias. O acidente sensibilizou a população do Marrocos e de outros países.

Após o resgate, foi constatado que a criança estava morta.

Os pais do menino e centenas de moradores da região aguardavam perto do poço pelo fim do resgate. Nas redes sociais, a hashtag #SaveRayan (#SalveRayan) chegou a ser uma das mais acessadas.

Na última terça, Rayan caiu acidentalmente em um poço de 32 metros de profundidade. O poço é estreito e de difícil acesso, cavado perto de sua casa, na cidade de Tamorot, a 100 quilômetros de Chefchaouen, no norte do país.

No dia seguinte, autoridades enviaram retroescavadeiras para o local. As equipes começaram cavando um buraco paralelo ao poço até a profundidade em que o menino estava. Toda a operação foi realizada de maneira cautelosa porque havia riscos de deslizamentos e quedas de rochas.

O menino passou a receber suprimentos de oxigênio, água e comida por uma corda, segundo a agência Associated Press. Uma câmera também foi enviada para monitorar a criança.

Na quinta, os socorristas cavaram para chegar até a profundidade de onde estava Rayan. Equipes médicas, uma ambulância e um helicóptero foram enviados para o local. À noite, as equipes chegaram a 22m de profundidade, mas o trabalho foi dificultado por risco de colapso do terreno.

Na sexta, os resgatistas alcançaram a profundidade de 32 metros e começaram a cavar horizontalmente para chegar até o menino.

Retirado ontem do poço, Rayan estava vivo, recebendo suprimentos de oxigênio, mas com ferimentos. Os socorristas alcançaram o menino algumas horas depois, mas ele não resistiu.



## Resgate de menino em poço

Operação durou quatro dias e terminou ontem

Fonte: Agência Globo e CNN Brasil

REDES SOCIAIS

### Me subam, disse Rayan

Durante o resgate em Marrocos, as autoridades correram contra o tempo porque as temperaturas na região poderiam ser fatais no inverno.

Um membro da família de Rayan Awram disse à agência de notícias Reuters que em alguns momentos o menino de 5 anos chorava e pedia para ser retirado: "Me subam", dizia.

# Briga por maionese termina em morte e prisão perpétua

**WASHINGTON**

Um homem de 29 anos foi sentenciado à prisão perpétua nos Estados Unidos por ter matado um amigo com quem havia brigado por causa de maionese na comida. De acordo com a promotoria, o autor, Kristofer Erlbacher, pegou seu veículo e atropelou a vítima, Caleb Solberg, de 30 anos.

O caso ocorreu em dezembro de 2020, e a condenação por assassinato em primeiro grau saiu um ano depois, mas a sentença foi anunciada apenas este mês.

Segundo o portal Des Moines Register, a polícia verificou que Kristofer colocou maionese na comida de Caleb quando os amigos estavam num bar. A briga então começou com Caleb dando um soco no outro, e o mais novo deixou o local ameaçando o amigo.

REPRODUÇÃO/HARRISON COUNTY SHERIFF'S OFFICE

**KRISTOFER ERLBACHER** foi condenado à prisão perpétua nos EUA por atropelar vítima, após discussão por maionese na comida

Pouco depois, Kristofer viu Caleb em frente a uma cafeteria e jogou o veículo que dirigia na direção dele, voltou e o atropelou mais duas vezes. Depois, ligou para o irmão da vítima para avisar o que tinha feito.

Ao longo do processo, Kristofer tentou reduzir a acusação, argumentando que agiu de forma imprudente por estar embriagado e não tinha intenção de matar Caleb, mas não obteve sucesso.

# Filho envenena o pai por conta de R$ 2 milhões

Um americano confessou ter envenenado o próprio pai, com o propósito de invadir a conta de criptomoedas em que eles tinham investimentos.

Liam Ghershony, de 25 anos, havia oferecido ao pai uma xícara de chá que continha uma dose elevada de benzodiazepínico, droga psicoativa usada como antidepressivo, que o levou a desmaiar. Em seguida, Liam usou o celular do pai para acessar sua conta de US$ 400 mil (R$ 2,1 milhões) em bitcoins.

O pai foi encontrado, ainda inconsciente, dois dias depois, quando um amigo acionou a polícia ao ficar preocupado com seu desaparecimento. A vítima foi imediatamente encaminhada ao hospital, onde ficou quatro dias recebendo tratamento para desidratação grave e disfunção orgânica aguda.

De acordo com o Washington Post, Liam justificou o crime em um bilhete deixado ao lado do pai enquanto estava dopado. "Não precisava ser assim!" escreveu, acrescentando que estava tentando ajudar os dois. "Vou te dar a melhor aposentadoria".

Em crise pelo uso de drogas, o rapaz foi inicialmente acusado pelos policiais de tentativa de assassinato. Porém, os promotores classificaram a acusação como exagerada. Liam passou 125 dias na prisão e ficou dois meses em tratamento de drogas e saúde mental.

David Lease, juiz do condado de Montgomery, em Maryland, apostou na reabilitação de Liam.

"Eu fiz um monte de coisas malucas e confusas quando estava usando drogas. Vou levar a culpa e a vergonha comigo", disse Liam.

# “Camilla será rainha no futuro”

**Em mensagem, rainha Elizabeth II redefine a monarquia, elevando a duquesa da Cornualha a rainha quando Charles se tornar rei**

**LONDRES**

Em mensagem publicada ontem, a rainha Elizabeth II elevou a mulher do príncipe Charles, Camilla Parker-Bowles, a duquesa da Cornualha, ao título de rainha consorte quando Charles se tornar rei.

Quando Charles se casou com Camilla em 2005, o casal anunciou que ela pretendia ser conhecida como “princesa consorte” apesar de ter direito ao título de rainha.

O gesto foi visto como o reconhecimento da sensibilidade em torno de um título que era destinado à primeira esposa de Charles, Diana – é o mesmo motivo pelo qual Camilla não usa o título de “princesa de Gales”.

“É meu desejo sincero que, quando chegar a hora, Camilla seja conhecida como rainha consorte, enquanto continua seu próprio serviço leal”, disse a monarca britânica, de 95 anos, na véspera da celebração dos 70 anos de seu reinado.

Até agora, supunha-se que a segunda mulher de Charles seria apenas princesa consorte. A declaração dada ontem mostra que a rainha planeja o que acontecerá após a sua morte.

Camilla, hoje com 74 anos, foi amante do príncipe Charles durante seu casamento com a princesa Diana, e não era querida pelo público. Mas a duquesa da Cornualha viu seu índice de aprovação crescer graças a numerosos compromissos junto à família real.

Em dezembro, Elizabeth II nomeou Camilla membro da antiga Ordem da Jarreteira, a única mulher de seus filhos a receber a honraria, marcando o crescente protagonismo da mesma na monarquia.

Um porta-voz de Camilla e Charles indicou que o casal ficou “comovido e honrado” com as palavras da rainha.

Ontem, a monarca divulgou uma mensagem pessoal na véspera do 70º aniversário do dia em que seu pai, o rei George VI, morreu de câncer de pulmão e ela se tornou rainha, aos 25 anos.

Como de costume, Elizabeth II permanece na residência de Sandringham para essa data.

FOTOS: JOE GIDDENS/AP E POOL PHOTO

**ELIZABETH II** faz aparição pública antes de seus 70 anos de reinado

**CAMILLA** tem aprovação popular

## Milhares vão às ruas na Ucrânia para protestar contra a Rússia

**KHARKIV, UCRÂNIA**

Milhares foram às ruas da segunda maior cidade da Ucrânia, ontem, carregando faixas dizendo “Kharkiv é Ucrânia” e “parem com a agressão russa”, enquanto o país se prepara para uma possível ofensiva militar da Rússia.

Semanas de diplomacia entre o Ocidente e Moscou não produziram nenhum avanço, após a Rússia reunir dezenas de milhares de soldados perto das fronteiras da Ucrânia.

Moscou nega que planeje atacar a Ucrânia, mas exigiu garantias de segurança, incluindo um bloqueio à entrada da Ucrânia na aliança da Otan.

Kharkiv, cidade industrial que fica a 42 quilômetros da fronteira com a Rússia, foi identificada pelo presidente ucraniano Volodymyr Zelenskiy como possível alvo russo, embora seu porta-voz tenha dito mais tarde que ele estava falando hipoteticamente.

Manifestantes em Kharkiv cantaram o hino nacional, agitaram bandeiras ucranianas, ergueram bandeiras de aliados que apoiaram Kiev, incluindo Estados Unidos, Grã-Bretanha e União Europeia.

FALE COM A EDITORA MARIANA MELO E-MAIL: esportes@redetribuna.com.br

CAPIXABÃO

# Clássico marcado por confusões e 9 cartões

**Em jogo tenso, com um jogador a menos, Desportiva buscou empate contra o Rio Branco em casa, pela segunda rodada**

**Marcela Delatorre**
**Kananda Natielly**
**Taynara Nascimento**

ANTONIO MOREIRA / AT

**PAULINHO**, da Desportiva, foi expulso após dar um soco no rival Jailson



Quem esteve no estádio Engenheiro Araripe na tarde de ontem viu de perto o clima de guerra entre os gigantes do futebol capixaba, no empate em 1 a 1 entre Desportiva e Rio Branco, pela segunda rodada do Capixabão.

Foram distribuídos ao todo nove cartões ao longo da partida, sendo oito amarelos e um vermelho aos 12 minutos da segunda etapa, quando o atacante Paulinho se desentendeu com Joilson e deu um soco no rosto do zagueiro.

Para entender quando o jogo começou a pegar fogo nem precisa adiantar muito o tempo do relógio. Logo aos dois minutos a equipe capa-preta abriu o placar com o atacante Neemias, que mandou de cabeça para o fundo da rede.

Apesar do susto, a Desportiva não se intimidou. Aos 11, Gil Mineiro cruzou e a bola foi na direção do gol, obrigando o goleiro Bambu a ceder um escanteio. Depois, aos 24, o Rio Branco respondeu com uma cobrança de falta de Rafinha, que quase enganou o goleiro Rafael.

Nesse meio tempo, o meia Gerley foi punido com um amarelo após empurrar o peito de Rafinha. Mas se engana quem pensa que o lance acabou por aí! Os goleiros reservas das duas equipes reclamaram e também foram punidos. Até o fim do jogo, Victor Maranhão, Felipe Ferraz e Bruno Barbosa do Rio Branco, e Elias e Esley da Desportiva, também foram amarelados.

A expulsão ocorreu aos 12 do segundo tempo, quando Paulinho e Jailson se desentenderam e o atacante grená deu um soco no rosto do adversário na frente do juiz, que mostrou o vermelho.

> "Levando em conta tudo o que aconteceu, estreamos bem e não saímos daqui com uma derrota"
>
> **Gean Miller, atacante da Desportiva**

Mesmo com um jogador a menos, o atacante Gean Miller entrou aos 19 e empatou no seu primeiro toque na bola, após escanteio. Para ele, o resultado não foi ruim. "Levando em conta tudo o que aconteceu, estreamos bem e não saímos daqui com uma derrota".

O atacante Neemias acredita que faltou concentração ao Capa-Preta. "Eles bateram rápido e fomos surpreendidos. Temos que ficar atentos para não acontecer".

Com o resultado, os rivais ficam empatados na tabela, com um ponto cada, mas a Desportiva tem um jogo a menos.

**DESPORTIVA 1 X 1 RIO BRANCO**

**ENGENHEIRO ARARIPE**

Rafael, Gil Mineiro, Olioza, Espinho, Esley, Erick Daltro (Andrey), Thiago (Rodney), Gerley (Gean Miller), Elias (Maranhão), Bersan e Paulinho
**TÉCNICO**: Rafael Soriano

Bambu, Matheus Gama, Jailson, Jordan, Bruno Barbosa, Felipe Ferraz, Victor Maranhão, Jadson, Rafinha, Neemias (Dioguinho), João Douglas (Caio Henrique)
**TÉCNICO**: Cipriano Alexandre

**GOLS**: primeiro tempo - Neemias, aos 2 minutos. Segundo tempo - Gean Miller, aos 18 minutos
**JUIZ**: Dyorgines Padovani
**CARTÃO VERMELHO**: Paulinho
**RENDA**: R$ 14.570,00
**PÚBLICO PAGANTE**: 1.157

## CENAS DO CLÁSSICO

TAYNARA NASCIMENTO/AT

**HÁ QUASE** 60 anos, o torcedor grená Carlos Fernandes Bourguignon mantém acesa a tradição de ir ao estádio torcer por seu clube do coração.

TAYNARA NASCIMENTO/AT

**TRADIÇÃO**, Lorena Oliveira leva a Isabella, hoje com 7 anos, desde os 2 anos ao estádio. O marido Khalyl ficou feliz em ver o time estrear com a torcida unida.

TAYNARA NASCIMENTO/AT

**ACOMPANHADA** da enteada Raiany da Silva e dos amigos dela, Alliny Christie e Gustavo Miranda, a administradora Elisângela Nascimento acompanhou o clássico de gigantes no Araripe.

## Torcida grená motorizada

Em uma tradição que já dura quase seis anos, um grupo de 30 moradores de Jacaraípe, na Serra, decidiu se unir na porta do estádio Engenheiro Araripe, em Cariacica, na tarde de ontem, para uma confraternização que não acontecia desde o início da pandemia.

O amor e paixão pela Desportiva é tão grande que os torcedores decidiram investir R$ 1.500 na reforma de uma Kombi para que todos pudessem ir juntos no jogo.

"O objetivo é torcer e confraternizar com nossas famílias na porta do estádio, antes dos jogos", contou o empresário Thiago Duque, de 37 anos, um dos responsáveis pelo grupo grená.

Batizado de "Jacarativa", uma menção ao nome da região onde moram todos os integrantes, o grupo pretende viajar todo o Estado para acompanhar a equipe.

"Onde o time está, nós estamos. É uma união entre amigos que proporciona ótimos momentos com nossas famílias e o clube", disse o policial militar Danielson Martins, de 38 anos, que acompanha o grupo desde sua fundação.

TAYNARA NASCIMENTO

**JACARATIVA:** amizade grená

## "Eu trouxe sorte ao time", diz Esquiva Falcão

O boxeador Esquiva Falcão virou o "amuleto da sorte" para os torcedores da Desportiva. Após levar um gol do Rio Branco com menos de dois minutos de jogo, o boxeador fez questão de sair do camarote e ir pessoalmente no gramado durante o intervalo.

Com um conselho de atleta para atleta, ele apertou a mão do treinador e desejou sorte aos jogadores do time grená. "Quando eu cheguei, estávamos mal e perdendo, depois que fui lá ajudei a motivar a equipe e já voltamos no segundo tempo fazendo gol", afirmou o boxeador, torcedor da Desportiva.

Além de levar sorte, Esquiva foi lembrado em memes que torcedores e comentaristas criaram. Após a visita do lutador nos gramados, o segundo tempo voltou quente, com Paulinho expulso após dar dois socos no rosto de Jailson.

"Foi bom ser lembrado, a gente leva na esportiva. O respeito prevalece, mas é sempre bom ser lembrado pelos capixabas, mesmo em memes", brincou.

O boxeador contou ainda que vai tentar acompanhar todo o Capixabão torcendo para seu time de coração, mas ressaltou que pode surgir uma importante viagem no meio do campeonato.

"Estou para disputar o cinturão mundial em Las Vegas, ainda não está definido, mas deve ser entre abril e agosto, estou me preparando para isso".

## FALA, TORCEDOR!

> "A expulsão do Paulinho foi desnecessária, acabou com nosso desempenho, mas no geral, começamos bem, não deveria ser fácil são dois grandes times"
>
> **JÚLIA RABELO**, 30 anos, torcedora grená

> "Fiquei acompanhando no rádio com fortes emoções. Começamos muito bem com um gol rápido, mas no final não seguramos o placar"
>
> **JOÃO BRAVIN**, de 67 anos, torcedor capa-preta

REAL NOROESTE atual campeão capixaba, fez sua estreia contra o Vitória e derrotou o rival em Águia Branca

CAPIXABÃO

# Real mantém série invicta contra o Vitória

**Time de Águia Branca venceu mais uma vez o alvianil jogando em sua casa, e conquistou os primeiros três pontos no campeonato**

Marcela Delatorre

A cidade de Águia Branca recebeu mais uma vez um dos confrontos que têm se destacado no cenário capixaba de futebol nos últimos anos.

De 2018 para cá, Real Noroeste e Vitória se enfrentaram 15 vezes, com quatro triunfos do alvianil de Bento Ferreira, seis empates e agora cinco vitórias do Merengue Capixaba. Os números mostram que as equipes mantém uma disputa bem equilibrada e sem favoritos.

No entanto, jogando dentro de casa, o atual campeão capixaba leva vantagem e nunca perdeu uma partida contra o Vitória enquanto a bola rolava. E no confronto de ontem não foi diferente: triunfo por 1 a 0, em jogo disputado no José Olímpio da Rocha foi válida pela segunda rodada do Capixabão.



Apesar de ter tido boas chances para sair na frente do placar com Edinho e Thales, a equipe de Bento Ferreira não conseguiu concluir as finalizações e, como diz o ditado: "quem não faz, leva!"

Aos 22 minutos, o zagueiro Ítalo Barcelos subiu mais do que os adversários alvianis e inaugurou o marcador para os donos da casa após escanteio.

Já na segunda etapa, a equipe merengue teve a chance de ampliar com Toni Galego, ex-jogador do Vitória, mas o atacante desperdiçou um pênalti aos 24.

Mesmo tentando, a equipe da Capital não conseguiu mudar o jogo e o Real Noroeste conquistou os primeiros 3 pontos do campeonato logo na estreia - devido ao adiamento do seu jogo contra a Desportiva na primeira rodada.

O técnico Marcelo Aguiar, do Vitória, acredita que faltou atenção por parte dos jogadores.

"Nós tivemos um bom volume de jogo, três ou quatro chances claras, mas levamos o gol de bola parada, logo o fundamento que mais treinamos durante a semana", relevou.

Ainda de acordo com o treinador, apesar do resultado, a atuação da equipe não foi ruim.

"Temos que reconhecer que fizemos uma excelente partida, mas infelizmente o futebol é assim".

AGUIAR: elogios apesar da derrota

**REAL NOROESTE 1 X 0 VITÓRIA**

**JOSÉ OLÍMPIO DA ROCHA**

Andrade, Jhonatan, Rodrigo Paganelli, Pedro Botelho, Djavan, Ítalo (Igor Santos), Ícaro Alves, Alex Pixote, Waschington (Rogerinho), Toni Galego e Secão
**TÉCNICO:** Duzinho Reis

Camilatto, Gabriel Fernandes, Fábio Magrão, João Moura, Jonata, Vandinho, Gleidson, Carlinhos, Marcos Vinicius (Diego Silva), Edinho (Dodô) e Rodriguinho
**TÉCNICO:** Marcelo Aguiar

**GOLS:** Primeiro tempo - Ítalo Barcelos, aos 22 minutos
**JUIZ:** Arthur Gomes Rabelo
**RENDA E PÚBLICO:** não foram informados

## Capixabão

| | TIME | PG | J | V | SG |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º | Vitória | 3 | 2 | 1 | 3 |
| 2º | Estrela do Norte | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 3º | Real Noroeste | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 4º | Vilavelhense | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5º | Nova Venécia | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 6º | Serra | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 7º | Desportiva | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 8º | Rio Branco VN | 1 | 2 | 0 | -1 |
| 9º | Rio Branco | 1 | 2 | 0 | -2 |
| 10º | CTE Colatina | 0 | 1 | 0 | -4 |

Equipes classificadas
Equipes rebaixadas para Segundinha

**ONTEM**

| | | |
|---|---|---|
| Real Noroeste | 1x0 | Vitória |
| Desportiva Ferroviária | 1x1 | Rio Branco |
| Nova Venécia | 1x1 | Rio Branco VN |

**PRÓXIMOS JOGOS**

AMANHÃ - 2ª RODADA
**Estrela do Norte x Serra**
20 horas - Sumaré

QUARTA-FEIRA - 2ª RODADA
**Vilavelhense x CTE Colatina**
16 horas - Kleber Andrade

1ª RODADA
**Real Noroeste x Desportiva Ferroviária**
19 horas - Águia Branca

# Neymar comemora os 30 anos sem badalação

PARIS

Neymar, que completou 30 anos ontem, escolheu comemorar o aniversário de maneira reservada, em Paris, na França. A celebração em casa foi com familiares e jogadores do Paris Saint-Germain, em um ambiente diferente das superfestas que já promoveu na cidade em comemoração à data em anos anteriores.

A escolha por um cenário sem agito se deve a um momento de concentração para o seu retorno ao campo. Fora de jogo há mais de dois meses, o atacante brasileiro voltará a jogar no dia 11 de fevereiro, contra o Rennes, pelo Campeonato Francês.

No último dia 28 de novembro, Neymar sofreu uma lesão nos ligamentos do tornozelo esquerdo durante uma partida contra o Saint-Étienne, pelo Campeonato Francês. O tratamento já foi finalizado, mas a etapa de recondicionamento físico ainda está em fase final.

O objetivo do PSG é ter Neymar recuperado para as oitavas de finais da Liga dos Campeões, contra o Real Madrid, em 15 de fevereiro no Parque dos Príncipes. Por conta disso, diante do Rennes, ele deve iniciar a partida no banco de reservas e ter alguns minutos em campo.

O tratamento de Neymar teve quase um mês a mais do previsto inicialmente pelo clube francês. Isso, pois o departamento médico parisiense notou maior seriedade na lesão do que os primeiros exames apontavam.

O camisa 10 agora foca no retorno para o período de maior importância da temporada europeia, com a intenção de ser protagonista no Paris Saint-Germain, ao lado de Lionel Messi e Kylian Mbappé.

O sucesso do time com Neymar em campo, certamente, o faria retornar ao patamar de protagonismo desejado.

NEYMAR postou uma foto abraçado ao seu pai no dia do aniversário

## Homenagens de famosos

O dia de ontem foi de homenagens para Neymar nas redes sociais. Muitos famosos utilizaram suas contas e aproveitaram a data para desejar felicidades ao craque do PSG. Gabigol, Luciano Huck, Lexa, David Brazil, Tirullipa e Thiaguinho estão entre as celebridades que fizeram homenagens ao craque.

O cantor Thiago, ao se referir ao atleta como "EneJota", deu parabéns e boas-vindas a Neymar por entrar no grupo dos "Experi", uma gíria para pessoas já experientes ou com mais idade.

Gabigol comemorou com uma foto dos dois na Seleção. Luciano Huck decidiu reunir fotos das diversas postagens que já fez em homenagem a Neymar em diferentes aniversários do atleta: "Amigo leal, filho carinhoso e pai presente".

David Brazil decidiu compartilhar uma lembrança bem-humorada. No vídeo, dentro de um carro, David brinca com a velocidade do veículo conduzido pelo astro.

GABIGOL fez homenagem a Neymar

CAMPEONATO MINEIRO

# De virada, Cruzeiro arranca vitória na raça

## Raposa reage após alterações do técnico Paulo Pezzolano e vira sobre a Caldense, fora de casa, com gol no último lance da partida

**POÇOS DE CALDAS, MG**

Em um duelo disputado, o Cruzeiro venceu a Caldense por 2 a 1, de virada, gols de João Diogo, para a Veterana, com Giovanni e Edu, aos 51 minutos do segundo tempo virando o jogo para a equipe celeste, em partida válida pela quarta rodada do Campeonato Mineiro, em Poços de Caldas.

A equipe azul sofreu durante boa parte da partida, mas o cenário só mudou após o técnico Paulo Pezzolano promover mudanças, como as entradas de Rafael Santos no lugar de Marco Antônio, e Edu, autor do gol da vitória, no de Thiago.

Autor do gol da vitória, Edu destacou a importância dos três pontos após a derrota no clássico para o América na última rodada.

"Vitória muito importante. A gente vem de um clássico com resultado inesperado. Todos viram que fomos prejudicados pela arbitragem, mas é página virada, o importante foi a vitória hoje", afirmou o atacante, que destacou ainda a dedicação do time.

"Foi com a cara da equipe, com entrega, como o Pezzolano cobra. Vale ressaltar nossa entrega no segundo tempo, porque não é fácil ganhar deles aqui, uma equipe forte. Temos que valorizar a vitória".

Com o triunfo, o Cruzeiro chegou aos nove pontos, enquanto a Caldense segue com seis pontos, na quinta posição, mas que pode ser superada ao fim da rodada.

A Veterana abriu o placar logo aos 12 minutos. João Diogo recebe na entrada da área pela esquerda, limpou Pedro Castro e finaliza. A bola desvia em Maicon e morre no cantinho de Rafael Cabral.

WAGNER SIDNEY SILVA/FUTURA PRESS

**JOGADORES** comemoram a virada do Cruzeiro no último lance do jogo

A Raposa chegou ao empate em uma cobrança de falta rasteira do meia Giovanni, aos 28 minutos, a bola passou por todo mundo e morreu no fundo do gol: 1 a 1.

O autor do gol celeste viria a ser expulso aos 47 minutos, após discussão com Paulo Vitor, da Caldense, que também levou o vermelho e deixou a partida.

A virada veio aos 51 minutos. João Paulo cobrou escanteio aberto, Maicon resvalou de cabeça e o atacante Edu matou de barriga e finalizou para as redes: 2 a 1.

Na próxima rodada, O Cruzeiro encara o Democrata de Governador Valadores, na quarta-feira (5), às 19h30, no Mineirão. Já a Veterana vai a Patrocínio duelar com o Patrocinense no mesmo dia, só que às 20h30. Ambos os jogos são pela quinta rodada.

### CALDENSE 1 X 2 CRUZEIRO

**ESTÁDIO: RONALDÃO**

Renan Rinaldi; Yuri Ferraz, Mufalo e Jonathan Costa e Matheus Muller (Michael); G. Borges, Ikaro (Pimenta), Alemão (Paulo Vitor), Neto Costa; João Diogo (Pardal) e Eskilo (Marco Aurélio). **TÉCNICO:** Gian Rodrigues

Rafael Cabral; Gabriel Dias (Geovane), Mateus Silva (Eduardo Brock), Maicon e Bidu (Daniel Jr); Adriano, Pedro e Marco Antônio (Rafael Santos), Giovanni, João Paulo e Thiago (Edu). **TÉCNICO:** Paulo Pezzolano

**GOLS:** primeiro tempo - João Diogo, aos 12 minutos. Segundo tempo - Giovanni, aos 28; e Edu, aos 51 minutos
**JUIZ:** Felipe Fernandes de Lima
**CARTÕES VERMELHOS:** Giovanni e Paulo Victor
**PÚBLICO:** 2.848 pagante (3.436 total)
**RENDA:** R$ 102.225,00

# Galo com força máxima no reencontro com o Mineirão

Importantes nas conquistas do Atlético/MG no ano passado, o Mineirão e a torcida vão se reencontrar hoje, na primeira partida do Galo no estádio na temporada. Para o jogo contra a Patrocinense, às 11h, pela quarta rodada do Campeonato Mineiro, o time do técnico Antonio "El Turco" Mohamed vai contar com os titulares.

O técnico mantem o planejamento da pré-temporada, que é chegar com o time bem técnica e fisicamente para a decisão da Supercopa do Brasil contra o Flamengo, dia 20. A novidade do jogo de hoje é a estreia do zagueiro uruguaio Godín.

### ATLÉTICO/MG X PATROCINENSE

| Atlético/MG | Patrocinense |
|---|---|
| Everson | Jacsson |
| Mariano | Júlio César |
| Nathan Silva | Alisson Brand |
| Godín | João Gabriel |
| Guilherme Arana | Samuel Toscas |
| Allan | Michel Elói |
| Jair | Zé Augusto |
| Matías Zaracho | Magno |
| Nacho Fernández | Wellinton |
| Keno | Reis |
| Hulk | Caio Ribeiro |
| **TÉCNICO:** Antonio Mohamed | **TÉCNICO:** Gustavo Brandão |

**LOCAL:** Mineirão
**HORÁRIO:** 11h
**ÁRBITRO:** Vinicius Gomes do Amaral

PEDRO SOUZA / ATLÉTICO

**EL TURCO:** titulares em campo

# Campeonato Mineiro

| | TIME | | PG | J | V | E | D | GP | GC | SG | ÚLT. JOGOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º | Cruzeiro | ▲3 | 9 | 4 | 3 | 0 | 1 | 6 | 3 | 3 | ●●●● |
| 2º | Atlético/MG | ▼1 | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 | 8 | 1 | 7 | ●●● |
| 3º | América/MG | ▼1 | 7 | 4 | 2 | 1 | 1 | 6 | 3 | 3 | ●●●● |
| 4º | Athletic Club | ▼1 | 7 | 4 | 2 | 1 | 1 | 6 | 3 | 3 | ●●●● |
| 5º | Caldense | ■0 | 6 | 4 | 2 | 0 | 2 | 6 | 6 | 0 | ●●●● |
| 6º | Democrata GV | ▲4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 5 | -1 | ●●●● |
| 7º | Patrocinense | ▼1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | ●●● |
| 8º | Tombense | ▼1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | -1 | ●●● |
| 9º | Uberlândia | ▼1 | 3 | 3 | 1 | 0 | 2 | 2 | 6 | -4 | ●●● |
| 10º | Villa Nova/MG | ▼1 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 4 | 4 | 0 | ●●● |
| 11º | Pouso Alegre | ■0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 2 | 3 | 7 | -4 | ●●●● |
| 12º | URT | ■0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 1 | 7 | -6 | ●●● |

■ Manteve ▲ Subiu ▼ Desceu ● Empate ● Vitória ● Derrota
Troféu Inconfidência
Equipes classificadas para as semifinais
Rebaixamento

### ONTEM

| | | |
|---|---|---|
| Democrata GV | 1x0 | Pouso Alegre |
| Caldense | 1x2 | Cruzeiro |
| América/MG | 1x1 | Athletic Club |

### PRÓXIMOS JOGOS - 4ª RODADA

HOJE
**Atlético/MG x Patrocinense**
11 horas - Mineirão

**Tombense x Villa Nova/MG**
16 horas - Tombos

**URT x Uberlândia**
16 horas - Zama Maciel

CAMPEONATO CARIOCA

# Confiança no estilo do Botafogo

**Diego Gonçalves, remanescente do ano passado, mostra confiança para equipe ir bem mesmo com novos nomes no elenco**

VITOR SILVA/BOTAFOGO

**DIEGO GONÇALVES** foi um dos destaques do Botafogo no ano passado

**RIO**

Um dos melhores em campo na vitória do Botafogo sobre o Madureira, na última quinta-feira, no Nilton Santos, o atacante Diego Gonçalves anotou o gol de empate na reação contra o Tricolor Suburbano após perder algumas oportunidades claras de gol.

O desafio de manter o Botafogo em alto nível passa pelos pés do atacante. Em entrevista coletiva, o jogador de 27 anos destacou o fato do Alvinegro ter mantido o estilo que levou a equipe ao acesso para a elite e mostrou expectativa para que se repita nesta temporada.

"No começo, são novos jogadores, mas nós temos o estilo de jogo, que não mudou. Deu certo e tomara que dê certo este ano. Procurar entrosar o máximo, pegar ritmo de jogo, fazer bons jogos e aproveitar nossas oportunidades. Enderson (Moreira) falou que ninguém tem cadeira cativa, que quem estiver melhor vai jogar", declarou o atacante alvinegro.

Diego Gonçalves é um dos remanescentes da campanha que culminou com o título da última Série B do Brasileirão. Atuando pelo lado esquerdo e considerado titular incontestável na equipe de Enderson Moreira, o camisa 11 comentou o fato de ter jogado ao lado do recém-contratado Erison em temporadas passadas, além de comparar como é jogar com o jovem Matheus Nascimento.



"Procuro jogar perto dos dois, independente de quem estiver atuando. Conheço mais um pouco o Erison, joguei com ele no Figueirense, é um jogador que briga com os zagueiros, rápido, forte, estamos entrosados um pouquinho. O Matheus é um jogador promissor, torço para que saiam logo os gols dele e que possamos comemorar no final do campeonato", disse.

> "São novos jogadores, mas temos o estilo de jogo. Deu certo e tomara que dê certo este ano"
>
> **Diego Gonçalves, atacante do Fogão**

O Botafogo volta a campo amanhã, às 20h, contra o Nova Iguaçu, no Estádio Nilton Santos, pela quarta rodada do Cariocão 2022.

**CIRURGIA**

O clube confirmou ontem que o lateral-esquerdo Carlinhos sofreu uma lesão no seu joelho esquerdo e terá de ser submetido a uma cirurgia. Exame de imagem feito no dia anterior detectou que o jogador de 35 anos lesionou o ligamento cruzado anterior e o seu menisco.

Por se tratar de ruptura ligamentar, o prazo de recuperação gira entre seis e nove meses.

## Campeonato Carioca

| | TIME | | PG | J | V | E | D | GP | GC | SG | ÚLT. JOGOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º | Botafogo | ■0 | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 | 7 | 3 | 4 | ●●● |
| 2º | Flamengo | ■0 | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 | 5 | 1 | 4 | ●●● |
| 3º | Vasco | ■0 | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 | 8 | 5 | 3 | ●●● |
| 4º | Fluminense | ■0 | 6 | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | ●●● |
| 5º | Boavista | ▲5 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 5 | -2 | ●●●● |
| 6º | Portuguesa/RJ | ▼1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | ●●● |
| 7º | Resende | ▼1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | ●●● |
| 8º | Bangu | ▼1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | -1 | ●●● |
| 9º | Madureira | ▼1 | 3 | 3 | 1 | 0 | 2 | 3 | 5 | -2 | ●●● |
| 10º | Volta Redonda | ▼1 | 2 | 4 | 0 | 2 | 2 | 3 | 6 | -3 | ●●●● |
| 11º | Nova Iguaçu | ■0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 2 | 4 | -2 | ●●● |
| 12º | Audax/RJ | ■0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | -2 | ●●● |

■ Manteve ▲ Subiu ▼ Desceu ● Empate ● Vitória ● Derrota

Campeão da Taça GB e semifinalista
Equipes classificadas para as semifinais
Taça Rio
Rebaixamento

**ONTEM**

Boavista 1 x 0 Volta Redonda

**PRÓXIMOS JOGOS - 4ª RODADA**

**HOJE**

**Madureira x Vasco**
15h30 - Conselheiro Galvão

**Flamengo x Fluminense**
16 horas - Nilton Santos

**Portuguesa-RJ x Bangu**
19 horas - Luso-Brasileiro

**AMANHÃ**

**Resende x Audax-RJ**
15h30 - Trabalhador

**Botafogo x Nova Iguaçu**
20 horas - Nilton Santos

VITOR SILVA/BOTAFOGO.

**CARLINHOS** sofreu lesão no ligamento cruzado anterior e no menisco do joelho esquerdo e vai passar por cirurgia. Lateral deve ficar de seis a nove meses fora do time do Botafogo

# Al Ahly vence e pega o Palmeiras no Mundial

DIVULGAÇÃO

**LATERAL HANY** comemora o gol da vitória dos egípcios contra o Monterrey

**ABU DHABI**

O Al Ahly será o adversário do Palmeiras na estreia da equipe brasileira no Mundial de Clubes de 2022. A equipe egípcia superou desfalques, venceu o mexicano Monterrey por 1 a 0, ontem, e avançou à semifinal.

A partida entre Palmeiras e Al Ahly acontecerá na próxima terça-feira (8), às 13h30 (horário de Brasília). Na outra chave do Mundial, o inglês Chelsea aguarda o vencedor da partida entre Al Hilal (Arábia Saudita) e Al Jazira (Emirados Árabes Unidos), que acontece hoje.

No ano passado, o Palmeiras perdeu a semifinal do torneio intercontinental para o mexicano Tigres, o maior rival do Monterrey. Na disputa do terceiro lugar, a equipe paulista foi derrotada pelo mesmo Al Ahly nos pênaltis, depois de um empate sem gols no tempo regulamentar.

Ontem, o Al Ahly teve que superar o favorito Monterrey mesmo com desfalques importantes no time. A equipe egípcia chegou aos Emirados Árabes sem oito jogadores, todos disputando a Copa Africana de Nações.

Somente dois deles desembarcaram no país a tempo de enfrentar o Monterrey: o lateral Ali Maâloul, que estava com a seleção da Tunísia, eliminada nas quartas de final, e o atacante Aliou Dieng, de Mali, também já fora da disputa.

Os demais atletas são da seleção do Egito, que na última quinta-feira (3), avançou à final da competição continental contra a seleção de Senegal, hoje, às 16 horas (horário de Brasília).

A expectativa é de que os jogadores da seleção do Egito devem estar a disposição para a partida contra o Palmeiras pelas semifinais.

Em jogo equilibrado, o lateral Hany marcou o único gol do jogo no começo do segundo tempo, após aproveitar rebote do goleiro e chutar forte da entrada da área.

Em desvantagem, o Monterrey ficou mais tempo no campo de ataque, mas pouco levou perigo ao goleiro do time egípcio. O Al Ahly, por sua vez, levou perigo com contra-ataques rápidos e desperdiçou chances para ampliar o placar.

Derrotado, o time mexicano dá adeus ao sonho de ir à final pela primeira vez após reforços e esforços financeiros feitos nos últimos anos.

Contra o Palmeiras, o Al Ahly tentará chegar à final pela primeira vez. A equipe do Egito tem dois terceiros lugares como seus melhores resultados, obtidos em 2006 e em 2020.

**EXAME**

O lateral Joaquín Piquerez irá reforçar o Palmeiras no Mundial de Clubes. O uruguaio testou negativo para a covid e será reintegrado ao elenco em Abu Dabi. Ele viajou ontem para os Emirados Árabes Unidos, junto com o goleiro Mateus, do sub-20, que será o substituto de Vinícius Silvestre.

Piquerez e Gabriel Veron testaram positivo para covid-19 e entraram em isolamento desde então. Verón ainda não foi liberado para viajar.

O Palmeiras tem até hoje para informar a lista de 23 inscritos no torneio.

# GILMAR FERREIRA

futebolcoisaetal@extra.inf.br

## Abel em apuros

Em condições normais de temperatura e pressão, jogadores bem condicionados, entrosados e as principais peças à disposição do treinador, não há no Rio de Janeiro um time melhor do que o do Flamengo. Sequer sei mensurar se mesmo com os reservas essa comparação não seria favorável aos rubro-negros – lembrando que entre os suplentes de Paulo Sousa estariam Hugo; Matheuzinho, Gustavo Henrique, Léo Pereira, Renê; Thiago Maia, João Gomes, Diego, Marinho; Vitinho e Pedro.

Portanto, não vejo outra alternativa para o Fluminense, adversário de hoje, no Nilton Santos, senão concentrar num modelo de jogo capaz de anular as ações ofensivas do Flamengo.

Um sistema mais competitivo do que plástico, mais centrado na diminuição dos espaços do que na construção de jogadas de ataque, e mais bem ajustado na capacidade de reagir com velocidade e eficiência aos erros do oponente do que apenas interessado em medir virtudes para vencer a partida pelo controle do jogo.

> Não vejo outra alternativa para o Fluminense, adversário de hoje, no Nilton Santos, senão concentrar num modelo de jogo capaz de anular as ações ofensivas do Flamengo

Antes que maldigam a ideia, poderia condensá-la citando o modelo aplicado pelo Palmeiras de Abel Ferreira na final da Libertadores contra o próprio Flamengo.

Um jeito de jogar muito criticado nos jogos do Brasileiro, mas fundamental na mata-mata que eliminou o favorito Atlético/MG no mata-mata da Libertadores, levando-o ao título no jogo único de Montevidéu. Ou seja: uma forma que cai bem para o Fluminense de Abel Braga já acostumado a feitos com equipes menos qualificadas.

### Torcedor

Entendo o torcedor do Fluminense. Tanto o que pré-julgou Abel antes mesmo de ele assinar o retorno às Laranjeiras (e eu conheço vários), quanto o que se desencantou na noite de quinta-feira, no final do confronto com o Audax-RJ, ao vê-lo pôr em campo o volante Wellington em vez do meia Ganso.

Um entra para fechar espaços e não deixar o adversário jogar. O outro quer ter a bola nos pés, em busca de brechas para infiltrações. Eu também ficaria furioso, mas Abel preferiu executar o plano dele.

Exaltada pelo fato de o clube estar há nove anos sem conquistar um título estadual ou brasileiro, os tricolores têm responsabilizado seus treinadores.

O que é injusto. E no caso de Abel Braga, antes de ele ter o elenco preparado, física e taticamente, o que soa ridículo e irrazoável. Escolher e ensaiar uma estratégia competitiva leva tempo. Ainda mais quando o elenco recebe o reforço de oito jogadores, alguns veteranos.

Me preocupa, portanto, o Fla-Flu desta quarta rodada do Carioca. Vejo Abel em apuros.

CAMPEONATO CARIOCA

# Gabriel Pec vive lua de mel no Vasco e quer mais

**Com uma assistência e um gol em três jogos, meia de 20 anos, que saiu da categoria de base, será titular contra o Madureira**

REPRODUÇÃO TWITTER

**GABRIEL PEC** é um dos destaques do Vasco no início da temporada

**RIO**

A transição do jogador formado na base do Vasco para o elenco profissional pode ser penosa como a passagem por um corredor polonês. Nem todos aguentam as pancadas pelo caminho: elenco principal enfraquecido, com poucos jogadores que sirvam de escudo e referência, torcida impaciente, atrasos salariais constantes.

Neste sentido, só de ter feito a travessia, Gabriel Pec já pode ser considerado um sobrevivente. Entra na quarta temporada como titular e com desempenho, se não brilhante, de quem passou da fase de sentir a pressão. Hoje, às 15h30, contra o Madureira, o jovem atacante será arma ofensiva do Vasco em campo mais uma vez.

A idade, 20 anos, ainda é pouca, mas os sinais de maturação vieram antes de outros de sua geração. Vinícius, também atacante, subiu e desceu de volta ao sub-20.

Caio Lopes, meia, era tido internamente como jogador pouco desenvolvido fisicamente para jogar no profissional. Saiu ao fim do contrato com o clube.

Já Gabriel Pec, não. O atacante agradou em termos de intensidade, com evolução física que ficou mais clara em 2021, quando foi o jogador que mais atuou pelo Vasco, com 52 partidas.

Outro contemporâneo, Bruno Gomes, trocou o Vasco pelo Internacional após cair em desgraça com a torcida. O vascaíno mais exigente não morre de amores por Pec, mas reconhece seus esforços em campo.

Sobrevivente da pior fase da história do Vasco, o camisa 11 avança para, quem sabe, ajudar na retomada do time a partir de 2022.

### NENÊ

O jovem de 20 anos joga ao lado de uma das suas inspirações. Ele revela a admiração pelo "vovô" da Colina, o Nenê, e espera fortalecer a parceria com o companheiro de posição na temporada.

"Sou fã do Nenê e ele sabe disso, fico muito feliz que nossa parceria dentro de campo vem dando certo. Ele é uma referência para mim. Vou continuar trabalhando muito para marcar uns gols com assistência dele e deixar ele nas boas também".

Revelado nas categorias de base do Vasco, o jogador, de 20 anos, disputou três jogos na atual temporada, marcando um gol e dando uma assistência.

### MADUREIRA X VASCO

| Madureira | Vasco |
|---|---|
| Dida | Thiago Rodrigues |
| Rhuan Rodrigues | Weverton |
| Mário Pierre | Ulisses |
| Edgar Silva | A. Conceição |
| Feliphe Gabriel | Edimar |
| Felipe Dias | Matheus Barbosa |
| Marino | Juninho |
| Rafinha | Gabriel Pec |
| Diogo Carlos | Bruno Nazário |
| Pipico | Nenê |
| Erick Pulga | Raniel |
| **TÉCNICO:** | **TÉCNICO:** |
| Alfredo Sampaio | Zé Ricardo |

**ESTÁDIO:** Conselheiro Galvão
**HORÁRIO:** 15h30
**ÁRBITRO:** Bruno Arleu de Araújo

# Ulisses já sabe o que quer

Ajudar a família. O sonho de milhares de jovens que buscam o sucesso no futebol é compartilhado também por Ulisses, zagueiro do Vasco. Criado no Grajaú, zona sul de São Paulo, o defensor de 22 anos começou a jogar bola tarde, aos 15 anos, e três anos depois chegou a um dos maiores clubes do País. Inicia 2022 mais próximo de conquistar o objetivo e já foi titular nos três primeiros jogos da temporada.

Depois de passar em um teste no Audax/SP, Ulisses enfrentou problemas que o impediram de continuar no clube e acabou no Atlético Diadema, time de menor expressão na região metropolitana de São Paulo. Chegou ao Vasco em 2017, quando foi campeão carioca sub-20 e, em 2019, foi à final da Copa São Paulo de Futebol Júnior. Há três anos no time profissional, o zagueiro tem a expectativa de fazer boa sequência com o técnico Zé Ricardo.

"Eu sempre trabalho muito, mesmo não jogando. Antes nosso time tinha o Castán, referência para todo mundo, e o treinador achou que eu não estava preparado. Não podia ficar reclamando. Agora com o Zé, procurei dar meu máximo, trabalhando cada dia mais, para continuar nessa sequência", afirmou Ulisses.

### "BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu **palpite sobre o placar do jogo:**

Madureira 0 X 3 Vasco

**"Podemos esperar desse ano um Vasco mais leve e competitivo. Com essa base forte que o Vasco sempre teve"**

**CEMIJUNIOR CARNEIRO**, torcedor do Vasco

### DESTAQUES NA TV

**SPORTV**
- 10H30 - Futebol feminino: Supercopa - Corinthians x Palmeiras
- 14 HORAS - Futsal: Copa América - disputa pelo 3º lugar
- 17 HORAS - Futsal: Copa América - final
- 21H20 - Futebol de 7: Copa Pacífico - final

**SPORTV 2**
- 10H10 - Olimpíada de Inverno: Luge - final masculina
- 11 HORAS - Vôlei de Praia: Circuito Brasileiro - final masculina
- 16 HORAS - Futebol de 7: Copa Pacífico - semifinal
- 19 HORAS - Vôlei: Superliga masculina - Cruzeiro x Natal
- 21H45 - Olimpíada de Inverno: Patinação Artística

**SPORTV 3**
- 10H30 - Futebol feminino: Supercopa - Flamengo x Madre Celeste-PA
- 13 HORAS - Tênis: Challenger de Campos do Jordão - final

**ESPN**
- 9 HORAS - Copa da Inglaterra: Liverpool x Cardiff City
- 12H15 - Campeonato Espanhol: Barcelona x Atlético de Madrid
- 14H30 - Campeonato Espanhol: Betis x Villarreal

**TV VITÓRIA**
- 16 HORAS — Campeonato Carioca: Flamengo x Fluminense

**OBS.:** Mudanças na programação são de responsabilidade das emissoras.

ISSN 1519-4957



CAMPEONATO CARIOCA

# Primeiro desafio do ano com Fla-Flu

MARCELO CORTES/ FLAMENGO E MAILSON SANTANA/ FLUMINENSE

**PAULO SOUSA E ABEL BRAGA** vivem momentos distintos já neste início de temporada por Fla e Flu respectivamente

**Em alta pelo Flamengo após boa estreia, Paulo Sousa vai encarar seu 1º clássico diante do Fluminense com Abel Braga já pressionado**

**RIO**

Flamengo e Fluminense já atuaram três vezes cada no ano, mas a temporada começa para valer para ambos hoje, às 16 horas, no Nilton Santos. Sob nova direção, as equipes se enfrentam no primeiro clássico de 2022 pelo Campeonato Carioca. Será o teste de batismo para o estreante português Paulo Sousa e também a Abel Braga, em sua quarta passagem pelo time tricolor.

Paulo Sousa fez seu primeiro jogo na direção do Flamengo na fácil vitória sobre o Boavista, por 3 a 0. O adversário não era dos mais fortes e a equipe utilizada foi recheada de reservas. Mesmo assim o futebol empolgou, assim como a postura do português na beira do campo, "jogando com o time".

Após duas derrotas seguidas para o rival e somente um triunfo nos últimos seis clássicos, o Flamengo terá seus titulares para findar com o incômodo jejum. Bruno Henrique foi poupado e faz sua estreia no ano. Gabriel Barbosa, Arão, David Luiz e Everton Ribeiro já haviam entrado no decorrer do jogo passado e também serão escalados. Do mais, Paulo Sousa deixa a disputa em aberto.

"Ainda estamos em pré-temporada. Pelo volume de trabalho, temos que ter cuidado para darmos sequência ao nível competitivo", alerta o português. "Temos de ajustar os minutos para todos chegarem a um bom volume, depois podemos ter a decisão de um 11 base. Importante todos conhecerem sua responsabilidade em campo com e sem bola. Todos vão ser chamados e precisam estar prontos".

Matheuzinho, Thiago Maia, Vitinho e Marinho foram bem na rodada passada, receberam elogios do técnico e ficam na expectativa de seguirem entre os escolhidos por Paulo Sousa, que revelou a repetição de alguns jogadores, sem avisar quais. Hugo Souza deve ser mantido no gol com a impossibilidade da volta de Diego Alves.

Abel Braga já ganhou duas vezes o título carioca com o Fluminense, em 2005 e 2012, e voltou para acabar com a hegemonia do Flamengo, que ergueu as últimas três taças. A diretoria atendeu o pedido do técnico e contratou nomes de peso, como Fábio, Felipe Melo, Nathan, Willian e Cano pensando em "grande temporada".

Todos querem disputar o clássico, no qual Abel tentará aparar arestas com os torcedores após ser chamado de "burro" diante do Audax por não promover a entrada de Ganso no decorrer da vitória por 1 a 0. O técnico ainda recebeu vaias, mas evitou confrontar os tricolores. "O torcedor é soberano, ele pede quem quiser, ele vaia, xinga, tem o direito de pedir quem quiser, mas eu vou ganhar ou perder com a minha cabeça".

## "BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu **palpite sobre o placar do jogo:**

**Flamengo 3 X 1 Fluminense**

**"O Fla ainda está com o time desentrosado, mais creio que tudo irá se encaixar com Paulo Sousa. Vamos vencer"**

**EDUARDO SALLES**, torcedor do Flamengo

**Flamengo 1 X 2 Fluminense**

**"Acho que Flu tem muito a melhorar ainda com esses novos reforços que chegaram. Vamos sair com a vitória"**

**EDSON WANDER**, torcedor do Fluminense

## FLAMENGO X FLUMINENSE

| Flamengo | Fluminense |
|---|---|
| Hugo Souza | Marcos Felipe |
| Gustavo Henrique | Nino |
| David Luiz | David Braz |
| Filipe Luís | Felipe Melo |
| Isla | Samuel Xavier |
| Willian Arão | André |
| Andreas Pereira | Yago |
| Everton Ribeiro | Cristiano |
| Bruno Henrique | Willian |
| Arrascaeta | Luiz Henrique |
| Gabigol | Fred |
| **TÉCNICO:** Paulo Sousa | **TÉCNICO:** Abel Braga |

**ESTÁDIO:** Nilton Santos.
**HORÁRIO:** 16 horas
**ÁRBITRO:** Alexandre Vargas de Jesus

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

**CAIO PAULISTA** foi flagrado após um clique durante uma festa com aglomeração no Rio, na véspera do clássico de hoje com o Fla

## Clima ruim para um e leve para outro

É só início de temporada e as coisas já não estão boas e o clima ruim paira pelo Fluminense. Se não bastassem as vaias e críticas para o técnico Abel Braga, os jogadores também criam polêmicas.

Caio Paulista se colocou no centro de uma polêmica às vésperas do clássico contra o Flamengo, hoje, no Nilton Santos.

Isso porque o atleta do Fluminense foi fotografado na madrugada de ontem em uma balada, em ambiente de aglomeração.

A atitude não caiu bem entre os torcedores, que o criticaram nas redes sociais.

A foto de Caio Paulista foi publicada nas redes sociais do vereador Gabriel Monteiro (PSD-RJ), que é ex-policial militar e youtuber, por volta de 4 horas da manhã da última sexta-feira para ontem. Posteriormente, foi apagada do perfil. Procurado, o Fluminense não irá se posicionar.

Já no Flamengo o clima é só de empolgação com o início do trabalho de Paulo Sousa no comando. No mesmo dia da sua estreia, Marinho também fez o primeiro jogo com a camisa do Flamengo marcando o seu primeiro gol.

E hoje, diante do Fluminense, no primeiro clássico do ano, para melhorar ainda mais o clima, o trio goleador formado por Arrascaeta, Bruno Henrique e Gabigol estará de volta ao time. Então a expectativa é de gols e vitória no Ninho.

FALE COM A EDITORA ALELVI CARNEIRO E-MAIL: at2@redetribuna.com.br

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 06 DE FEVEREIRO DE 2022

# Um minuto para aliviar estresse

**Bateu aquela tensão? Que tal fazer uma pausa e utilizar alguns truques rápidos para melhorar o bem-estar?**

Cristina Oliveira

A sobrecarga trazida tanto pela rotina agitada quanto pela pandemia que se arrasta por dois anos tem aumentado o nível de estresse de muita gente. Mas a boa notícia é a possibilidade de aliviá-lo com alguns truques em apenas um minuto.

Dar aquele "abraço de urso", longo e acolhedor, escutar uma música alto-astral, dançar sozinho (a), contemplar a natureza, imaginar a pessoa que ama, escrever as próprias emoções ou trocar afeto com os filhos são algumas das atitudes aconselhadas por especialistas para quem tem pouco tempo para se dedicar ao lazer.

E essas práticas devem ser tornar comuns no dia a dia e realizadas sempre que a pessoa sentir que precisa melhorar seu bem-estar.

Para a palestrante, escritora e especialista em Desenvolvimento Humano Dani Costa, essas dicas são importantes porque é preciso buscar meios de aliviar esse grande esforço emocional, e até físico, para que não se torne algo crônico.

"O estresse crônico cria ambiente de negatividade, levando a manutenção de pensamentos negativos, depressão, tristezas profundas e, no nível físico, ao aumento de risco cardiovascular", explica.

A psicóloga Adriana Severine destaca que a pandemia acelerou essas tensões emocionais, pois passamos a nos sentir limitados nas diferentes formas de lazer e convivendo com um número restrito de pessoas. Por isso, um meio de desestressar seria atividade física, mesmo que rápida. "Principalmente ao ar livre. Isso te ajuda a 'não pensar'".

O doutor em Psicologia André Rabelo sugere aprender a respirar pelo diafragma, como fazem os bebês. Essa técnica consiste em inspirar e levar o ar até o umbigo por alguns segundos e expirar, soltando o ar em seguida. Isso ajuda a ter um alívio instantâneo.

Outra dica é a prática rotineira de meditação. "Ela já foi amplamente testada em pesquisas. Por ser gratuita e relativamente simples de praticar, vale a pena experimentá-la", recomenda.

> "Técnicas de respiração trazem o relaxamento, pois diminui o cortisol que impulsiona o estresse"
>
> Dani Costa, escritora e palestrante



LEONE IGLESIAS/AT

## "Abraço de urso" relaxa!

Dar um "abraço de urso" na filha Luiza Delevedove, 16, tem o poder de renovar as energias e aliviar instantaneamente o estresse da farmacêutica Ariane Delevedove, 43.

"Eu amo abraçar. Traz a troca de calor, apoio, confiança, acolhimento. Quem não relaxa com um 'abraço de urso'? E, nesse momento de pandemia, faz toda a diferença", destaca.

ACERVO PESSOAL

## Interagir com as crianças

Para reduzir o estresse rapidamente, o piloto de corrida Hugo Cibien, 39, gosta de correr para a pista.

Mas, quando está em casa, ele e sua esposa, Ana Carolina Gouvea Bermudes Cibien, 38, gostam de parar um momento para brincar com o seu casal de filhos, Alice, 6, e Lucas, 4.

"Eles me ajudam a relaxar e encontrar o equilíbrio em meio às brincadeiras e a troca de afeto. E, em breve, virá o terceiro filho para deixar a vida ainda mais leve e com alegria", diz Hugo.

DIVULGAÇÃO/ CLOVES LOUZADA

## Dançar e cantar

A diretora criativa Tainah Farias, 29, conta que tem uma rotina muito corrida. Mas, quando bate o estresse, algo que acalma é passar um tempo com sua filha Bella, de 2 anos.

"Bella ama dançar e cantar, e me envolver nesses momentos com ela deixa tudo mais leve e divertido. O estresse fica para trás", salienta.

## ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR TENSÃO

### Meditação

Tanto a meditação quanto as técnicas de respiração ajudam a desestressar, segundo a especialista em desenvolvimento Dani Costa. "Há muitos aplicativos disponíveis. Mesmo que tenha dificuldade, pouco tempo de respiração traz relaxamento para o corpo e diminui o cortisol que impulsiona o estresse".

### Ouça música ou dance

Outra recomendação é ouvir alguma música que traga bem-estar e relaxamento ou mesmo dançar sozinho (a). Isso ajuda na liberação da endorfina, um neurotransmissor capaz de melhorar o humor e de auxiliar no controle da dor.

### Lugar calmo

Quando o ambiente estiver favorável ao aumento do estresse, uma solução rápida pode ser se afastar por algum tempo daquele local. E o mesmo vale para situações que reforçam e promovem tensões.

### Escreva

A psicóloga Adriana Severine sugere escrever sobre o que sente naquele momento. "Não deixe isso guardado dentro de você. Quanto mais conseguir expressar suas emoções de forma clara e espontânea, melhor será para você", diz.

### Pense em quem você ama

Pense em alguém que você sente um grande amor, e isso vale até para seu animal de estimação. Mas imagine de forma vívida, como se esse ser realmente estivesse na sua frente. Tente se lembrar de detalhes de como ele (a) se parece, como cheira e como você se sente bem na presença dele (a).

### Abrace

Dar um abraço longo em alguém que você gosta pode ter um efeito regenerador, segundo uma pesquisa do curso de Psicologia da Carnegie Mellon University (EUA). O abraço protege dos efeitos do estresse, da depressão e da ansiedade.

Fonte: Especialistas consultados.

# Televisão

# "Domingo Legal" traz Mussunzinho na disputa

**Atração vai ao ar hoje, às 11 horas, na TV Tribuna/SBT, que também terá o quadro "Quem Arrisca Ganha Mais" e musicais**

O "Domingo Legal" de hoje a partir das 11h, na **TV Tribuna/SBT**, traz uma disputa inédita e emocionante no "Passa ou Repassa", sob o comando de Celso Portiolli.

Neste domingo, vestindo o colete azul, a humorista Juliana Oliveira, a influenciadora Nanda Caroll e a atriz e dubladora Narjara Turetta terão que mostrar suas habilidades para vencerem o time amarelo, composto pela modelo Erika Schneider, a rapper Fernanda Medrado e o ator Antônio Carlos, mais conhecido como Mussunzinho.

Já no quadro "Quem Arrisca Ganha Mais", duas duplas irão se enfrentar podendo levar para casa até R$ 100 mil em prêmios.

**SILVIO SANTOS**

O "Programa Silvio Santos" segue com atrações inéditas. Hoje, às 20h, a atração comandada por Patricia Abravanel exibe o quadro "Jogo dos Casais" com a cantora Thaeme e o marido Fábio Elias; e o cantor Thiago com a mulher Geórgia Fröhlich.

O "Jogo das 3 Pistas" traz as humoristas Criss Paiva e Bia Napolitano. As convidadas terão que mostrar habilidade para adivinhar as palavras do jogo com até três dicas.

Já o "Jogo dos Pontinhos" terá a presença de Juliana Oliveira, Cabrito Teves, Helen Ganzarolli, Mara Maravilha, Flor e Gabriel Cartolano interagindo em perguntas e respostas pra lá de irreverentes.

FRANCISCO CEPEDA/SBT

**CELSO Portiolli comanda "Passa ou Repassa", que reúne artistas em competição**



| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SE NOS DEIXAM** (18h30 no SBT) | Martín faz uma proposta romântica a Alice e Miranda sofre de problemas de saúde. Alice se encontra com Martín para finalmente entregar-lhe as chaves de seu carro. Como de costume, ambos começam a ter uma conversa profunda e o jornalista lhe faz uma proposta muito romântica. | Martín sofre consequências no trabalho depois que Julieta o culpa pelo vazamento e lara é sequestrado. Martín descobre que o estão culpando pelo vazamento e, sabendo quem é realmente o responsável, confronta Julieta, deixando claro para ela que não vai se apaixonar por algo que não fez. | Julieta substitui Sergio no programa e lara recebe uma confissão inesperada de Paulo. Sergio confronta Martín por ter comparecido à clínica, no entanto, isso não afeta o jornalista que está muito feliz por ter visto Alice. Ele liga para ela pedindo desculpas por ter aparecido e esclarece que não teve nada a ver com o vazamento. | Carlota sofre um assalto violento, enquanto Sergio quer tirar Martín de sua vida na esperança de recuperar Alice. Paulo confessa a lara que ele é culpado, mas ela acredita nele e continua disposta a fazer o que for necessário para provar sua inocência. As coisas ficam complicadas quando ele faz a mesma confissão à polícia. | Martín sofre todas as consequências após a polêmica de Sergio e Julieta. Martín e Sergio enfrentam rumores maliciosos. A discussão vai além e, aproveitando a oportunidade, Sergio proíbe o jovem jornalista de se aproximar de Alice novamente. O produtor geral do programa está muito decepcionado com a jornalista. | Não há exibição. |
| **CARINHA DE ANJO** (17h30 na Globo) | Silvana decide tirar satisfação com Cristóvão para saber se ele está com Fátima. O advogado não gosta de ser questionado e alerta a secretária para com o assunto. Franciely chora por saudade de Silvestre. A empregada havia comentado que o mordomo estava em um asilo. Zé Felipe, Zeca e Fabiana escutam Miguel. | Gustavo lembra de Tereza e quando prometeu para ela sempre fazer aquilo que seu coração mandar. Franciely conta para Rosana que Silvestre vai precisar passar por uma delicada cirurgia. A empregada diz ainda que Gustavo pediu para Dulce dormir com Rosana por ter acontecido algo que o deixou abalado. | Juju grava videoclipe de Luciano para seu vlog. André envia flores para Cecília e a convida para jantar. Fátima diz que a irmã deve aceitar o convite do médico. Franciely não sabe da surpresa para Estefânia sobre a liberação do food truck e acaba contando para ela sobre o acontecimento antes de Vitor. | Flávio, Gustavo, Verônica e Cecília chegam acompanhados de André restaurante. Flávio avisa Silvana que Nicole está prestes a voltar para Doce Horizonte com desejo de vingança. Dulce Maria conta para Tia Perucas que sente falta de Cecília ficar com seu pai e acha que foi o doutor que separou a ex-noviça de Gustavo. | Fabiana defende Dulce Maria e diz para a Madre Superiora que não foi a carinha de anjo que escreveu no bilhete que a religiosa parece ter 500 anos. A Madre Superiora então verifica que as letras no bilhete são diferentes. Rosana e Juju vão até a casa de Luciano para averiguar se realmente ele pagou alguém para escrever. | Cecília chora e conta para Fátima que não teve coragem de contar a verdade para Gustavo e fez ele se sentir péssimo. A ex-noviça diz que fez tudo errado e está com dó de seu grande amor. Madre Superiora avisa Fabiana e Didi diz que as meninas estão autorizadas a jogar futebol com os meninos. |
| **ALÉM DA ILUSÃO** (18h00 na Globo) | Isadora se encanta ao ver Davi fazendo truques de mágica. Violeta reclama com o gerente do hotel sobre a organização da festa de Elisa. Davi foge de alguns homens e Isadora o ajuda. Violeta recebe notícias sobre o pai Afonso e decide viajar. Romana convida Davi para trabalhar na festa de Elisa. | Davi se apresenta para os convidados e Elisa se encanta por ele. Matias fica contrariado com o show. Elisa e Davi dançam juntos. Matias expulsa Davi da festa da filha. Elisa e Davi pensam um no outro. Elisa pede que Augusta entregue uma carta para Davi e Isadora vê tudo. | Davi mente para Matias. Violeta ajuda Heloísa a distribuir roupas para os funcionários do engenho. Afonso conversa com Benê. Lorenzo desdenha das flores que Letícia recebe de Bento. Violeta se surpreende com a história de Giovanna. Davi consegue avisar a Elisa de seu show. | Matias vai atrás de Elisa no Palace Cassino. Davi se revolta quando Elisa vai embora com o pai. Matias proíbe Elisa de se encontrar com Davi e exige que Raimundo descubra tudo sobre a vida do mágico. Davi recebe um convite para se apresentar no Rio de Janeiro e escreve um bilhete. | Doutor Elias atesta a morte de Afonso e Heloísa fica inconsolável. Elisa e Davi trocam declarações de amor. Matias avisa a Augusta que eles irão para o engenho de Violeta. Isadora se recusa a contar o paradeiro de Elisa. Violeta coloca Benê como responsável pela fazenda. | Isadora liberta Elisa, que procura Davi. Matias ameaça Davi. Violeta tem um mau pressentimento e tenta falar com as filhas. Elisa tenta defender Davi. Matias acusa Davi de matar a Elisa. Davi é preso. Matias pede para Raimundo ajudá-lo a incriminar Davi. |
| **QUANTO MAIS VIDA, MELHOR** (19h15 na Globo) | Neném se assusta com o recado dado pela Morte. Tina mente para ajudar Tigrão. Marcelo confessa a Paula que ajudou Carmem. Osvaldo não consegue evitar que Neném assine contrato com Carmem. Daniel tenta convencer Guilherme a não entregar para um advogado o envelope com as provas contra Rose. | A Morte conversa com Neném, Paula, Flávia e Guilherme. Roni insiste para que Tina consuma bebida alcoólica. Tetê avisa a Osvaldo que Edson quer voltar para Nedda. Joana sai para jantar com Marcelo. Flávia se declara para Guilherme. Carmem se enfurece ao saber que Gabriel voltou com Flávia. | Neném se compromete a contar toda a verdade para Nedda sobre a paternidade de Tina. Neném cuida de Tina. Flávia questiona Odete sobre sua mãe. Neném e Jandira contam para Nedda sobre a paternidade de Tina. Marcelo convence Paula a aceitar o cargo que Carmem ofereceu na empresa. | Jandira e Neném explicam a Nedda por que ela não pode contar que Roni é o pai de Tina. Cora explica para Flávia o que ela precisa fazer para sair da cadeia. Prado beija Jandira. Odete descobre que Juca pegou o dinheiro que estava escondido. Neném implora para Nedda não contar a verdade sobre Tina a Roni | Guilherme discute com Rose. Paula conta sobre o encontro com a Morte para Tuninha. Flávia incentiva Ingrid a ir atrás de Murilo. Rose se encontra com Neném. Neco e capangas levam Tigrão à força para a Pulp Fiction. A Chefe manda Tina procurar por ajuda para salvar Tigrão. Gabriel dá um anel de compromisso a Flávia. | Guilherme tenta beijar Flávia, que o repele. Juca ganha dinheiro no jogo. Tigrão e Tina têm sua primeira noite de amor. Teca confabula com Roni contra Neném. Osvaldo encontra Edson. Celina divulga o vídeo do beijo entre Neném e Rose. Tigrão e Guilherme se espantam ao verem o vídeo de Rose. |
| **UM LUGAR AO SOL** (21h00 na Globo) | Christian/Renato inventa uma desculpa para Lara. Rebeca conta a Felipe que foi Bárbara que se jogou contra o carro de Júlia. Felipe resolve morar no apartamento de Júlia. Érica sugere que Stephany trabalhe como secretária no lugar de Mercedes, e Santiago acaba aceitando. Bárbara volta para casa. | Christian/Renato tenta convencer Bárbara a fazer o tratamento psiquiátrico. Felipe fica sabendo do paradeiro de Júlia. Rebeca não aceita as desculpas de Breno. Felipe sugere a Júlia que se interne. Christian/Renato pede um tempo a Ravi para resolver sua situação com Bárbara. Roney invade a casa de Santiago. | Roney é levado da casa de Santiago pelos seguranças. Santiago diz a Érica que a única forma de Stephany ficar livre de Roney é indo à polícia. As filhas de Santiago descobrem que Stephany está trabalhando na casa do pai. Thaiane demonstra interesse por Ravi, e Lara incentiva. | Lara se afasta de Christian/Renato. Christian/Renato chega em casa embriagado e discute com Bárbara. Ana Virgínia desarma a resistência de Bárbara em fazer terapia. Elenice diz a Teodoro que percebeu que o filho está apaixonado por Lara. Mel vê Helena no atendimento online. | Rebeca acusa Túlio de estar com ela por interesse e pede para o marido deixar sua casa. Santiago informa a Túlio e Christian/Renato que decidirá quem será seu sucessor. Cecília fica chocada ao saber que Rebeca assumiu o relacionamento Felipe. Lara deixa claro para Christian/Renato que a relação deles acabou. | Santiago pede a Elenice que se retire de sua casa. Santiago e Érica se casam. Santiago se prepara para anunciar seu sucessor na Redentor. Santiago revela que escolherá um profissional fora do ambiente familiar para presidir a Redentor. Ruth sugere que Túlio desvie dinheiro da Redentor. |

## PROGRAMAÇÃO DE TV

### TV TRIBUNA
CANAL 7

**06h00** Jornal da Semana
**07h00** Pé na Estrada
**07h30** SBT Sports
**08h15** Sempre Bem
**09h00** Notícias Impressionantes
**09h30** Papo de Padre
**10h00** Tribuna na Estrada
**10h30** Circulando
**11h00** Domingo Legal
**15h00** Eliana
**19h00** Roda a Roda Jequiti
**19h45** Sorteio da Tele Sena
**20h00** Programa Silvio Santos
**00h00** Divisão de Homicídios
**00h45** Cinema de Graça: Sorte no Amor
**02h30** Lassie
**03h15** Rin-Tin-Tin
**04h00** Primeiro Impacto
**Informações:** 3331-9094

DIVULGAÇÃO

**ELIANA**

### TV CAPIXABA
CANAL 10

**03h45** Cinema na Madrugada - "3 Ninjas em Apuros"
**05h15** + Info
**06h00** Band Kids
**08h00** Aventura na Bagagem
**08h30** Fórmula Total
**09h00** Mais Design (reap.)
**09h30** Casa + Família (reap.)
**10h00** Acontece (reap.)
**10h30** Show do Esporte
**11h30** Campeonato Alemão – Ao Vivo - Borussia Dortmund x Bayer Leverkusen
**13h30** Mundial de Clubes da Fifa – Ao Vivo - Al Hilal x Al Jazira ou AS Pirae
**15h30** Show do Esporte
**16h00** Copa Africana de Nações 2022 – Ao Vivo - Final
**18h00** 3º Tempo
**20h00** Perrengue na Band
**23h00** NBA 2021/2022 - Milwaukee Bucks x Los Angeles Clippers
**00h00** NBA 2021/2022 - Melhores Momentos
**01h30** Canal Livre
**02h30** Show Business
**03h15** + Info
**Informações:** 3334-1700

### TV VITÓRIA
CANAL 6

**05h00** Programação IURD
**06h00** Nosso Tempo
**07h00** IURD - Templo de Salomão
**08h00** Fala ES #Todosverão
**09h00** Capixaba Cap
**10h00** Programa especial Eu, Você e o Terceiro Setor
**11h00** Record Kids – Todo Mundo Odeia o Cris
**13h45** Cine Maior
**15h50** Campeonato Carioca
**18h00** Hora do Faro
**19h45** Domingo Espetacular
**23h15** Câmera Record
**00h15** Heróis Contra o Fogo
**01h15** Programação IURD
**Informações:** 3331-7057

### TV GAZETA
CANAL 4

**05h20** Santa Missa
**06h07** Boas Novas
**06h10** Jornal do Campo
**06h40** Pequenas Empresas & Grandes Negócios
**07h15** Globo Rural
**08h35** Esporte Espetacular
**10h20** Super Copa - Flamengo x ESMAC
**12h30** Temperatura Máxima - O Mistério Do Relógio Na Parede
**14h25** The Voice +
**15h55** The Masked Singer Brasil
**17h30** Domingão Com Huck
**20h30** Fantástico
**23h10** BBB 22
**00h20** Domingo Maior - Um Espião E Meio
**01h50** Olimpíadas De Inverno 2022
**Informações:** 3321-8333

# Pagode hoje com o grupo Intimistas em Vitória

Flávio Carvalho

Ainda dá tempo de curtir o pagode do grupo Intimistas. Hoje, a partir das 20 horas, a banda faz sua segunda apresentação em terras capixabas.

O agito da atração carioca acontece no Gordinho Sambão, em Mário Cypreste, na capital. A noite também vai contar com a presença do capixaba Felype Frazão.

Formado por Deivson Palitto (voz), Bruno Carvalho (violão), Geovane Camillo (percussão), Junior Souza (pandeiro) e Gustavo Farinha (tantan), o Intimistas nasceu em 2011 de forma despretensiosa, a partir de um encontro entre amigos.

No repertório do show de hoje, o hit "Deixa Alagar" e as músicas do último disco, "Novo Nós". O projeto é composto por sucessos como "Parece Que Foi Ontem" e "Danos Irreversíveis".

Com produção musical do renomado produtor Wilson Prateado, o trabalho conta com participações de Xande de Pilares, Mumuzinho, Tiee e Marvvila.

DIVULGAÇÃO

**O GRUPO** Intimistas é dono do hit "Deixa Alagar"

## SERVIÇO

### Intimistas

- O QUÊ: Show do grupo de pagode. Na mesma noite, Felype Frazão
- QUANDO: Hoje, 20h
- ONDE: Gordinho Sambão. Av. Antônio Pinto de Águiar, **Mário Cypreste**
- INGRESSO: Pista a R$ 30 e Camarote a R$ 50
- CLAS.: 18



## Cinema

- **TÔ RYCA 2 (BRASIL, 2021).** De Pedro Antônio. Comédia. 102 min. 12 anos. Selminha perde sua herança e volta a ser pobre. **CINEMARK VITÓRIA 5**, 14h, 16h30, 18h55, 21h20 **CINEMARK VILA VELHA 3**, 14h15, 16h40, 19h05, 21h30 **KINOPLEX 1**, 14h, 16h15, 18h30, 20h55 **KINOPLEX 2**, 19h **ARAÚJO 5**, 17h45, 19h45, 21h45 **CINESYSTEM 2**, 14h, 16h05, 18h10 **CINESYSTEM 3**, 14h45 **MOXUARA 4**, 16h45, 19h, 21h15 **MONTSERRAT 1**, 16h30, 18h30, 20h30 **CINESERCLA LINHARES 2**, 16h30, 18h30, 20h30 **CINE UNIMED 3**, 18h45, 20h45 **PERIM 3**, 16h15, 18h15 **CONCEIÇÃO 2**, 19h, 21h **ARACRUZ 2**, 19h, 21h30
- **MOONFALL: AMEAÇA LUNAR (EUA, 2021).** De Roland Emmerich. Ficção científica. 120 min. 10 anos. A Lua se desloca em direção à Terra e é preciso salvar a humanidade. **CINEMARK VITÓRIA 2**, dub., 15h, 20h50. Leg., 17h55 **CINEMARK VITÓRIA 3**, dub., 15h40, 18h35. Leg., 21h30 **CINEMARK VILA VELHA 2**, dub., 15h10, 18h05, 21h **CINEMARK VILA VELHA 6**, dub., 18h10 **CINEMARK VILA VELHA 8**, dub., 17h20. Leg., 20h30 **KINOPLEX 2**, leg., 21h15 **KINOPLEX 7**, dub., 15h10, 20h45. Leg., 18h **ARAÚJO 3**, dub., 16h30, 19h, 21h30 **CINESYSTEM 2**, dub., 20h15 **CINESYSTEM 3**, dub., 16h50, 19h20, 21h50 **MOXUARA 2**, dub., 15h, 18h, 21h **MONTSERRAT 4**, dub., 15h15, 17h45, 20h15 **CINESERCLA LINHARES 1**, dub., 17h45, 20h15 **CINE UNIMED 2**, dub., 17h30, 20h **PERIM 2**, dub., 18h, 20h30 **GUARAPARI 3**, dub., 16h20, 18h40 **CONCEIÇÃO 1**, dub., 19h, 21h20 **VIA SUL**, dub., 19h, 21h **ARACRUZ 1**, dub., 16h, 19h, 21h30
- **AS AVENTURAS DE GULLIVER (UCRÂNIA, 2021).** Animação. 90 min. Livre. Gulliver terá que salvar a cidade de Lilliput de Blefusco. **CINEMARK VITÓRIA 1**, dub., 15h15, 17h30, 19h45 **CINEMARK VILA VELHA 3**, dub., 14h05, 16h25, 18h50 **CINEMARK VILA VELHA 8**, dub., 15h05 **ARAÚJO 3**, dub., 14h30 **ARAÚJO 4**, dub., 15h30 **CINESYSTEM 1**, dub., 14h40, 18h45 **MOXUARA 5**, dub., 17h, 19h15 **UNIMED 4**, dub., 17h, 18h45 **PERIM 2**, dub., 16h15 **GUARAPARI 2**, dub., 18h30 **CONCEIÇÃO 3**, dub., 17h, 19h
- **MÃES PARALELAS (ESPANHA, 2021).** De Pedro Almodóvar. Drama. 123 min. 16 anos. Duas mulheres dão à luz no mesmo dia e criam um forte laço. **CINE JARDINS 1**, leg., 16h45, 20h40
- **UNDINE (ALEMANHA, 2021).** De Christian Petzold. Drama. 90 min. 16 anos. Undine é uma criatura das águas, que vem à terra para enganar os humanos. **CINE JARDINS 1**, leg., 19h
- **SPENCER (ALEMANHA, 2021).** Biografia. 12 anos. Diana acaba com seu casamento com Charles. **CINEMARK VITÓRIA 6**, leg., 21h50 **CINE JARDINS 2**, leg., 18h30 **KINOPLEX 2**, leg., 13h30 **CINESYSTEM 4**, dub., 15h30 **GUARAPARI 1**, dub., 16h40, 19h. Leg., 21h20
- **O BECO DO PESADELO (EUA, 2021).** De Guillermo del Toro. Suspense. 150 min. 16 anos. Homem manipulador se envolve com psiquiatra. **CINEMARK VILA VELHA 7**, dub., 20h50 **KINOPLEX 2**, leg., 16h **CINESYSTEM 1**, dub., 20h45

DIVULGAÇÃO

**COMÉDIA** nacional: "Tô Ryca 2"

- **EDUARDO E MÔNICA (BRASIL, 2019).** De René Sampaio. Romance. 115 min. 14 anos. Casal se apaixona perdidamente. **CINEMARK VITÓRIA 6**, 19h10 **CINEMARK VILA VELHA 6**, 21h20 **CINE JARDINS 2**, 20h45 **MONTSERRAT 3**, 18h30
- **PÂNICO (EUA, 2021).** Terror. 115 min. 16 anos. Ghostface está de volta. **CINEMARK VITÓRIA 1**, dub., 22h **CINEMARK VILA VELHA 5**, dub., 21h10 **ARAÚJO 2**, dub., 21h30 **CINESYSTEM 6**, dub., 19h, 21h30 **MOXUARA 5**, dub., 21h30 **MONTSERRAT 3**, dub., 20h45 **PERIM 1**, dub., 20h **GUARAPARI 2**, dub., 20h40
- **JUNTOS E ENROLADOS (BRASIL, 2021).** Comédia. 94 min. 12 anos. Festa de casamento vira festa de divórcio. **ARAÚJO 2**, 17h20 **UNIMED 4**, 20h30
- **SING 2 (EUA, 2021).** Animação. Novo show de Buster Moon. **CINEMARK VITÓRIA 6**, dub., 14h10, 16h40 **CINEMARK VILA VELHA 4**, dub., 15h **CINEMARK VILA VELHA 7**, dub., 15h30, 18h20 **CINE JARDINS 2**, dub., 14h45 **KINOPLEX 6**, dub., 15h **ARAÚJO 2**, dub., 19h20 **ARAÚJO 5**, dub., 15h30 **CINESYSTEM 6**, dub., 14h25, 16h45 **MOXUARA 5**, dub., 14h30 **MONTSERRAT 3**, dub., 16h20 **CINESERCLA LINHARES 1**, dub., 15h35 **PERIM 1**, dub., 17h45 **GUARAPARI 2**, dub., 16h30 **ARACRUZ 2**, dub., 16h30
- **TURMA DA MÔNICA - LIÇÕES (BRASIL, 2019).** Aventura. 97 min. Livre. A turminha foge da escola. **CINEMARK VILA VELHA 1**, 14h30 **CINEMARK VILA VELHA 6**, 15h50 **CINE JARDINS 2**, 16h45 **ARAÚJO 2**, 15h20 **CINESYSTEM 1**, 16h45 **MOXUARA 4**, 14h20 **MONTSERRAT 2**, 15h10 **CINESERCLA LINHARES 3**, 15h10
- **HOMEM-ARANHA: SEM VOLTA PARA CASA (EUA, 2021).** Ação. 150 min. 12 anos. Homem-Aranha contra vilões. **CINEMARK VITÓRIA 4**, dub., 14h50, 18h25, 21h40 **CINEMARK VILA VELHA 1**, 3D, dub., 16h50. Dub., 20h10 **CINEMARK VILA VELHA 4**, dub., 17h30, 20h45 **KINOPLEX 6**, dub., 17h25. Leg., 20h30 **ARAÚJO 4**, dub., 17h30, 20h30 **CINESYSTEM 4**, dub., 18h, 21h **CINESYSTEM 5**, dub., 14h30, 17h30, 20h30 **MOXUARA 3**, dub., 14h10, 17h30, 20h45 **MONTSERRAT 2**, dub., 17h, 20h **LINHARES 3**, dub., 17h, 20h **UNIMED 1**, dub., 19h30 **PERIM 3**, 3D, dub., 20h15 **GUARAPARI 3**, dub., 21h **CONCEIÇÃO 3**, dub., 21h **VIA SUL**, dub., 16h30
- **ENCANTO (EUA, 2021).** Animação. 90 min. Livre. Família com poderes mágicos. **CINE JARDINS 1**, dub., 14h45 **UNIMED 1**, dub., 17h15

## INGRESSOS

- **CINEMARK VITÓRIA** – Shopping Vitória. 2D, até 17h, R$ 31 (inteira). Após, R$ 33 (inteira). 3D, R$ 38 (inteira). D-Box, 2D, até 17h, R$ 51 (inteira). Após, R$ 53 (inteira). D-Box, 3D, R$ 58 (inteira).
- **CINEMARK VILA VELHA** – Shopping Vila Velha. 2D, até 17h, R$ 26 (inteira). Após, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 33 (inteira). XD, 2D, R$ 33 (inteira). XD, 3D, R$ 37 (inteira).
- **KINOPLEX** - Shopping Praia da Costa. 2D, R$ 22 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira). Salas Platinum, R$ 42 (inteira).
- **CINE JARDINS** – Shopping Jardins, Jardim da Penha. R$ 20 (inteira).
- **ARAÚJO** – Shopping Mestre Álvaro. 2D, R$ R$ 16 (meia). 3D, R$ 18 (meia).
- **CINESYSTEM** – Boulevard Vila Velha. 2D, R$ 30 (inteira). 3D, R$ 34 (int.).
- **MOXUARA** – Shopping Moxuara. 2D, R$ 29 (inteira). 3D, R$ 32,50 (inteira).
- **MONTSERRAT** – Shopping Montserrat. 2D, R$ 22 (int.). 3D, R$ 24 (inteira).
- **CINESERCLA LINHARES** – Pátiomix. 2D, R$ 20 (inteira). 3D, R$ 22 (inteira).
- **RITZ GUARAPARI** – Guarapari. 2D, R$ 24 (inteira). 3D, R$ 26 (inteira).
- **RITZ PERIM** – Cachoeiro. 2D, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 34 (inteira).
- **CINE UNIMED** – Shopping Sul. 2D, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 34 (inteira).
- **RITZ ARACRUZ** - Aracruz. 2D, R$ 24 (inteira). 3D, R$ 28 (inteira).
- **RITZ CONCEIÇÃO** - Linhares. 2D, R$ 20 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira).
- **VIA SUL** – Marataízes. R$ 22 (inteira).

As alterações nas grades de programação e nos valores dos ingressos são de inteira responsabilidade dos cinemas

### Noite de humor

"Te Pego na Saída" é o show de humor que o paulista Guto Andrade apresenta hoje, 20h, no Vix Comedy Club, **Centro.** Ing.: R$ 20 (meia). Venda: vixcomedyclub.com. Clas.: 16.

## Festa

- **"FORRÓ DA MATRIX"** – Kadu Vieira, Jonathan Marrone, Luiz Paulo Forrozão, Felipe Flauzino, Fabiano Pizadinha e DJ Flávio Nunes hoje, 14h, no Matrix, **Rio Branco**, Cariacica. Clas.: 16. Ing.: Entrada gratuita até 17h.
- **"PAGODE DO CORRERIA"** – Com Samba Junior, D'Moleque e DJ Nenenzão hoje, 23h, no Correria, **Praia de Itaparica.** Clas.: 16. Ing.: R$ 20 até meia-noite. As 50 primeiras mulheres entram de graça.
- **"EXXXQUECE"** – Samba Rei e Maycon Sarmento hoje, 18h, no Gordinho Praia do Canto. Clas.: 18. Ing.: Entrada gratuita até 19h. Após, R$ 30 (Pista) e R$ 50 (Área VIP).

## Para ouvir

- **CLUBE AMIGOS DO VINIL DO ES** - Variado. Hoje, das 16h às 21h, na Tenda de Verão Espaço Cultura, na **Praia da Costa** (final da Av. Champagnat). Grátis.
- **RAFA MAGALHÃES, WESLLEY SANDER, GABRIEL PAGGIO E DJ KOBI** - Pagode. 20h, Gigabyte Bar, **Campo Grande.** Inf.: 3366-1573.
- **CHOROU BEBEL** - Samba, MPB e autoral. 12h, no A Oca Bistrô, **Centro** de Vitória. Inf.: 98825-6714.
- **BEAT CLUB** – Rock na calçada. 18h, no Pub 426. **Praia do Canto.** Inf.: 99837-7080.
- **VINÍCIUS HERKENHOFF TRIO** - Roda de samba e Choro. 15h, na Cervejaria Espírito Santo, **Jardim Camburi.** Inf.: 99626-3425.
- **PAGOLANCE** - Pagode. 18h, no Ipanema Bar, **Praia do Canto**, Vitória. Inf.: 99276-0444.
- **ANDERSON VENTURA** - Variado. 12h, no Quintal do Contêiner, **Manguinhos.** Inf: 99987-0395.

## Estado

- **LUA BETINE** - Pop. 12h30, no SOS Garden Bar, **Pedra Azul.**
- **ILLGL FESTIVAL CULTURAL** - Festival musical com Hip Hop, Reggae e Psytrance. Houje, às 16h, no Sítio Flor da Vida, em Aracruz. Ing.: R$ 50 (passaporte individual/3° Lote). Vendas: sympla.com.br

## Diversão

- **PROJETO TAMAR** - Na **Enseada do Suá**, com aquários de tartarugas. Hoje: das 10h às 17h. Ing.: R$ 12 (meia). Inf.: 3225-3787.

## Especial

- **VIVA PRAÇA DO PAPA 2022** - Hoje, Anna Campos e Maré Selectah, no Domingo Clássico. Das 12h às 18h. Na Praça do Papa, **Enseada.** Grátis.
- **III MOSTRA DE CINEMA NEGRO NO ESPIRITO SANTO** - Último dia da mostra, com exibição de mais de 40 filmes, em foermato online pela plataforma TodesPlay. Grátis.
- **FESTIVAL GASTRONÔMICO SABORES DA SERRA** - Último dia do evento, com 11 estabelecimentos gastronômicos, artesanato e atrações infantis. Hoje, shows de Eder Reis e Sambadm. Das 16h às 23h. Na Praça Encontro das Águas, na Av. Abdo Saad, **Parque de Jacaraípe**, Serra. Grátis.
- **DANCEHALL 027: IMERSÃO NAS MANIFESTAÇÕES AFRO DIASPÓRICAS** - Workshops de dança com convidados como Ng Coquinho (SP), Jonax Souza (SP), Fabi Silva (SP) e Jhey Oliver (SP) ; rodas de conversa e batalha de Dancehall Queen, com premiação, comandada pelos DJs capixabas Chapola DJ e Sista Ilú. A partir das 9h. Hoje, no Instituto Salomão (Av. Augusto Emílio Estelita Lins, 20, Jardim Camburi). Inf.: @dancehall027

### Tarde de samba

Hoje acontece a festa "Domingo de Verão" com Duavesso (foto) e DJ Leandro Netto, 17h, no Santo Cupido Vitória, na **Praia do Canto.** Clas.: 18 anos. Ing.: R$ 30 (com nome na lista), no pensanoevento.com.br.

# MAURÍCIO PRATES

www.mauricioprates.com.br | emeprates@uol.com.br

## Felicidades!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Manon Vasconcellos e Claudia Porto, hoje, Eliana Cade, Mário Lacourt e Fernando Casagrande, amanhã; Anginha Buaiz, Bruno Giestas, Rosa Moraes e Bartira Almeida, dia 8; Jacqueline Smarzaro e Rachel Anchieta, dia 9; Américo Buaiz Filho, Luiza Chieppe, Katherine Athié, Jacqueline Sily Magalhães, Ronald Mansur, Bárbara Scarton, Paolo Ronzoni e Paulo Machado, dia 10; Hélvia Abaurre, Moysés Nader, Ana Paula Barros Polese, Riguel Chieppe, Christine Ribeiro Moulin, Dani Brotto Brotas, Elierth Roveta e Marlene Leão, dia 11; Emilinho Nemer, Ana Paola Teixeira e Anunciata Costa, dia 12.

CLOVES LOUZADA

**NATASHA LOSANOFF** e Adriana Alves no aniversário da amiga Karla Fashion



## PÉROLAS

**“Você está jogando basquete, sozinho no garrafão, pronto para fazer a cesta que vai definir o jogo. O juiz apita e grita: ‘o jogo agora é futebol! Você está com a mão na bola! Pênalti!”. Isso é empreender no Brasil”**

RICARDO AMORIM, ECONOMISTA.

**“As escolas deveriam constranger estes pais e exigir certificados de vacinas. O Estatuto da Criança e do Adolescente prevê que é obrigatória a vacinação nos casos recomendados pelas autoridades sanitárias”**

PRISCILA CRUZ, PRESIDENTE EXECUTIVA DA ONG TODOS PELA EDUCAÇÃO

**“As pessoas achavam: ‘ah, ela rebola muito, então ela é burra’, e eu queria mostrar um lado diferente. Sim, eu rebolo, mas eu posso ser inteligente, e posso fazer outros ritmos”**

ANITTA, CANTORA.

## Menos transplantes

O número de transplantes de órgãos caiu no Brasil. Segundo o Ministério da Saúde, ano passado foram realizados 12 mil transplantes. Em 2020, equipes de saúde executaram 13 mil procedimentos. Um dos obstáculos para a realização é a recusa das famílias: o índice de rejeição da doação de órgãos por familiares está em 38,4% no Brasil.

## Efeito sanfona

O efeito sanfona de perder peso e ganhar de novo pode gerar a sarcopenia, perda muscular relacionada às dietas muito agressivas. Segundo o ortopedista Nilo Neto, após os 30 anos, é esperada uma perda de massa muscular de até 5% por década fisiologicamente, porém essa estimativa é muito agravada pela falta de atividade física com carga ou pelas dietas restritivas e sem acompanhamento de nutricionistas.

## Uso do celular

Os brasileiros passaram em 2021 quase cinco horas e meia por dia, em média, diante de seus aparelhos, segundo um relatório da empresa de análise de mercado digital App Annie.? A média global é de 4 horas e 48 minutos. Nesse período passado diante do aparelho, 7 de cada 10 minutos foram em redes sociais.

## Mapa do turismo

Municípios do País inteiro têm até o dia 25 de fevereiro para enviar informações para alimentar e atualizar o Mapa do Turismo, o sistema com dados sobre o setor no Brasil, utilizado para subsidiar a tomada de decisões e a adoção de políticas públicas nas esferas federal, estaduais e municipais. O novo mapa será lançado no dia 28 de março.

* * *

DIVULGAÇÃO

**CAMILA COELHO** e Ana Clara Benevides

## Doação de medula

O Brasil registra, a cada ano, segundo o Inca, mais de 10 mil novos casos de leucemia. Por isso, o segundo mês do ano recebe a campanha Fevereiro Laranja, que tem como objetivo conscientizar a população sobre o diagnóstico precoce e a importância da doação de medula óssea. O hematologista Douglas Stocco destaca os sintomas que podem indicar a doença: anemia, cansaço, hematomas e sangramentos espontâneos.

## ELES NAS REDES SOCIAIS

**“Pare de pensar ‘e se der errado’ e comece a pensar ‘como eu faço para dar certo?’”**

@RONYMEISLER

**“Minha alimentação é muito equilibrada. Ou faço jejum absoluto ou como 4 mil calorias em um dia”**

@CARLOTAX

## Minnie de terninho

Minnie Mouse vai trocar de figurino. A personagem icônica da Disney substituirá o vestido vermelho de bolinhas brancas por um terninho azul de poá preto assinado pela badalada estilista britânica Stella McCartney. A mudança de visual será no Dia Internacional da Mulher, em março. Segundo a estilista, o look será um símbolo de progresso para uma nova geração de meninas.

## NOSSA DICA

## Cosméticos em barra

A tendência ecologicamente correta está cada vez mais forte no mercado de beleza. Tanto que nos últimos dois anos os cosméticos em barra viraram febre e conquistaram muitos adeptos. Esses produtos valorizam uma rotina de beleza consciente, livre de químicas pesadas, sem testes em animais e com embalagens recicláveis. Além disso, economizam água em sua produção. São vários os produtos: xampu, condicionador, hidratante, desodorante, esfoliante, perfume, protetor solar, entre outros.

DIVULGAÇÃO

## Letras

# Demi Moore revela intimidades e dores

**Em "Livro Aberto: A Minha História", a atriz de 59 anos fala de sua infância problemática, dos romances e de seus vícios**

Cristina Oliveira

Abuso de drogas, estupro, aborto e problemas com os ex-maridos são algumas das revelações encontradas no livro da atriz norte-americana Demi Moore, 59.

A obra "Livro Aberto: A Minha História" chegou recentemente ao Brasil, mas foi lançada nos Estados Unidos em 2019 e se tornou best-seller no New York Times.

Assim que chegou às livrarias, as revelações em sua autobiografia causaram um grande burburinho entre as celebridades. Isso porque, por décadas, Demi Moore foi sinônimo de glória. Dos papéis icônicos aos relacionamentos, ela nunca saiu dos holofotes e muito menos das manchetes.

Porém, mesmo quando ela era a atriz mais bem paga de Hollywood, seu passado a assombrava, com as dúvidas e as inseguranças que definiram sua infância.

Traumas, vícios e problemas com imagem corporal a acompanhariam por anos, enquanto ela lutava contra a superexposição e a linha tênue de uma percepção pública negativa.

De forma sincera e reflexiva, a atriz, que ficou famosa por interpretar a personagem Molly no filme "Ghost - Do Outro Lado da Vida", torna público o relacionamento conturbado com sua mãe, suas lutas para equilibrar o estrelado com a criação de uma família, sua jornada de autoconhecimento, além de seus casamentos midiáticos com Freddy Moore, Bruce Willis e Ashton Kutcher.

Inclusive, com Kutcher, ela conta que sofreu um aborto quando estava com seis meses de gestação. Por se sentir culpada pela perda do bebê, ela teve uma recaída em seu vício por álcool.

DIVULGAÇÃO/ REPRODUÇÃO

**DEMI MOORE** comenta sobre a relação problemática com sua mãe

### SERVIÇO

**"Livro Aberto: A Minha História"**

> AUTOR: Demi Moore
> PÁGINAS: 256
> EDITORA: Alta Cult
> PREÇO: R$ 64,90

## Música

# Tremendão entre passado e futuro

Paula Dell'Isola

Ele é Tremendão. Também chamado de Gigante Gentil. Fama de mau? Ele nunca teve, essa é só uma de suas famosas canções. E, na última sexta, Erasmo Carlos mostrou que não vacila. Quando canta, conquista e pronto. Isso há mais de 50 anos, em uma carreira preciosa.

E, quando ele volta a grandes sucessos da Jovem Guarda, traz de volta à vida uma época passada com um tom de futuro. Erasmo tem espírito jovem. Quem já o viu em qualquer programa de TV ou já conversou com ele sabe disso.

Em junho, o cantor e compositor fez 80 anos. E, em "O Futuro Pertence à... Jovem Guarda", faz releituras de canções que ele mesmo nunca tinha cantado. Ficaram famosas na voz de Golden Boys, Vips, Renato e seus Blue Caps, Eduardo Araújo e, claro, de seu amigo Roberto Carlos.

O single "A Volta" foi liberado em dezembro, com uma pegada menos acelerada, mas sempre "guardando o que há de bom" nele e oferecendo uma interpretação que mostra que o Tremendão não envelhece.

Gravado em setembro do ano passado, o álbum celebra a cura da covid, que o deixou durante 12 dias no CTI e também de um câncer no fígado. Com direção artística de Marcus Preto o repertório ganhou modernidade.

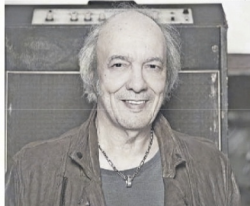
Além de "A Volta", tem "Nasci para Chorar" e "O Bom", levando Erasmo ao rock, seu estilo mais célebre. Também ganharam novas versões "Ritmo da Chuva" e "Alguém na Multidão".

E, para quem quer se emocionar com o Gigante Gentil, tem "O Tijolinho" e "Devolva-me". Será difícil não se render aos encantos do ícone da Jovem Guarda.

### SERVIÇO

**"O Futuro Pertence À... Jovem Guarda"**

> ARTISTA: Erasmo Carlos
> GRAVADORA: Som Livre
> FAIXAS: 8
> JÁ nas plataformas digitais

GUTO COSTA/DIVULGAÇÃO

**ERASMO** moderniza clássicos em "O Futuro Pertence À... Jovem Guarda"

### LANÇAMENTOS

**"Hoje Eu Vou Voar"**

A Porquinha só quer saber de uma coisa: voar. Ela faz de tudo para alcançar as alturas, e Geraldo acompanha as tentativas frustradas de sua melhor amiga.

> AUTOR: Mo Willems
> PÁGINAS: 64
> EDITORA: Companhia das Letrinhas
> PREÇO: R$ 44,90

**"Quem Traiu Anne Frank?"**

Emocionante e com um final surpreendente, o livro traz o relato inédito da meticulosa investigação sobre quem entregou Anne Frank para os nazistas.

> AUTOR: Rosemary Sullivan
> PÁGINAS: 392
> EDITORA: HarperCollins
> PREÇO: R$ 59,90

**"Divertida Mente"**

Reviva o filme pelos pontos de vista únicos de Alegria, Nojinho, Medo, Raiva e Tristeza. Eles compartilham o seu lado da história, além das lembranças nunca antes contadas.

> AUTOR: Elise Allen
> PÁGINAS: 192
> EDITORA: Universo dos Livros
> PREÇO: R$ 49,90

### OS 10 MAIS VENDIDOS DE FICÇÃO

1. **"É ASSIM QUE ACABA"** (Colleen Hoover/ Galera Record)
2. **"TORTO ARADO"** (Itamar Vieira Junior/ Todavia)
3. **"OS SETE MARIDOS DE EVELYN HUGO"** (Taylor Jenkins Reid/ Paralela)
4. **"A GAROTA DO LAGO"** (Charlie Donlea/ Faro Editorial)
5. **"NAS PEGADAS DA ALEMOA"** (Ilko Minev/ Buzz)
6. **"TUDO É RIO"** (Carla Madeira/ Record)
7. **"TODAS AS SUAS IMPERFEIÇÕES"** (Colleen Hoover/ Galera Record)
8. **"A REVOLUÇÃO DOS BICHOS"** (George Orwell/ Várias Editoras)
9. **"A VIDA INVISÍVEL DE ADDIE LARUE"** (V. E. Schwab/Galera Record)
10. **"BOX - GEORGE ORWELL"** (George Orwell/ Principis)

Fonte: Saraiva

### NOVIDADES

**"Esperança"**

Em álbum no qual a política passa longe, os Detonautas regravaram "Amanhã é 23", do Kid Abelha, nesse que é o oitavo álbum de carreira, gravado no início da pandemia, entre abril e agosto de 2020. "Esperança" também conta com a participação de Frejat na música "Medo", que é um poema de Bráulio Bessa.

> ARTISTA: Detonautas
> GRAVADORA: Sony Music
> FAIXAS: 8
> JÁ nas plataformas digitais

**"Ao Vivo em São Paulo 2"**

No dia 4 de agosto de 2021, a capital paulista foi palco para a gravação do projeto dos mineiros, que cantaram 19 faixas. Com a participação das duplas Maiara & Maraisa e Zé Neto & Cristiano, a segunda parte do registo já está disponível.

> ARTISTA: Douglas & Vinícius
> GRAVADORA: Virgin Music/Universal
> FAIXAS: 19
> JÁ nas plataformas digitais

# Quadrinhos

## Menino Maluquinho | ZIRALDO

## Chiclete com Banana | ANGELI

ARECREATIVA.COM.BR

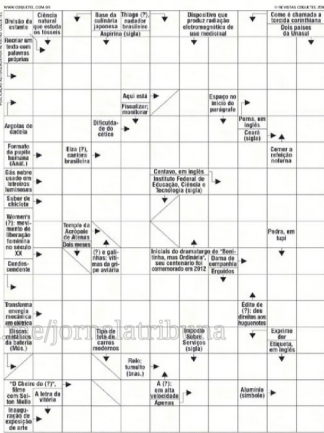
## Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabuleiro de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupo de quadrados.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 8 | 1 | 6 | | 5 | |
| | 6 | 9 | | | 5 | | | 3 |
| 2 | | | 3 | 7 | | | | |
| 5 | | | 9 | 8 | | 1 | 7 | 2 |
| | | | | | | | | 6 |
| 9 | | | | 2 | 3 | | | 5 |
| 3 | 7 | 2 | | | | 5 | | |
| 1 | | | | | 2 | | 6 | |
| | | | | 9 | 1 | | | 4 |



# Diretas

## Palavras Cruzadas Diretas

# Horóscopo

### Áries
21/03 a 20/04

**REGENTE: MARTE** - Suas emoções podem oscilar e também a sua autoconfiança. Lembre-se de seus objetivos que permanecem intactos e mantenha o foco. As marés são bem-vindas quando se sabe nadar.

### Touro
21/04 a 20/05

**REGENTE: VÊNUS** - Pode ser que você se perceba mais contemplativo. Internamente brotarão afetos apressados de quem vislumbra uma bela realidade e deseja ir ao seu encontro. Vá em frente.

### Gêmeos
21/05 a 20/06

**REGENTE: MERCÚRIO** - Para dar vazão à sua criatividade, se deixe levar pela espontaneidade. Não se cobre tanto, apenas deixe fluir. Assim atravessará barreiras mentais que você mesmo desconhece.

### Câncer
21/06 a 22/07

**REGENTE: LUA** - Hoje você terá que assumir uma postura mais sociável e, provavelmente, desfrutará disso. Fique atento às ações que, mesmo despretensiosas, poderão lhe trazer prestígio e reconhecimento.

### Leão
23/07 a 22/08

**REGENTE: SOL** - Hoje não importará a distância entre você e seus planos, você desejará percorrê-la com afinco e todo o caminho será repleto de surpresas. Tenha fé naquilo que faz seus olhos brilharem.

### Virgem
23/08 a 22/09

**REGENTE: MERCÚRIO** - Você passeia agora por camadas profundas da sua psique. A coragem para navegar em águas turbulentas requer maturidade e placidez. Observe suas emoções e abra mão do controle.

### Libra
23/09 a 22/10

**REGENTE: VÊNUS** - Hoje será importante manter-se mais reservado e garantir um tempo para sua intimidade. Cuidar do seu espaço interno é também uma forma de cuidar de você e de quem você ama.

### Escorpião
23/10 a 21/11

**REGENTE: PLUTÃO** - Você poderá ser questionado pela opinião alheia, o que lhe causará certo desconforto. Trabalhe a escuta e atente-se ao que o outro tem para lhe dizer. O momento pede cuidado com as relações.

### Sagitário
22/11 a 21/12

**REGENTE: JÚPITER** - Você despertará com grande animação e em busca de prazer. Tenha fé em você e nas ideias improváveis que a sua mente lhe oferecerá. Guie-se pelo coração. Deixe só o que for leve.

### Capricórnio
22/12 a 20/01

**REGENTE: SATURNO** - O dia lhe pedirá recolhimento. Será preciso coragem para deixar o mundo das certezas e mergulhar no ambíguo universo da intimidade. Não tenha medo, os benefícios serão inestimáveis.

### Aquário
21/01 a 19/02

**REGENTE: URANO** - Você poderá questionar caminhos que vem traçando recentemente, graças a conselhos não solicitados de quem está ao seu redor. Preserve a conexão com as suas ideias.

### Peixes
20/02 a 20/03

**REGENTE: NETUNO** - Ainda que seu talento imaginativo seja precioso, a sua joia será a possibilidade de agir com assertividade. Aproveite o entusiasmo. A vida real será melhor que qualquer fantasia.

# PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini

po@redetribuna.com.br

## Fica a dica

Para se dar bem no cinema, a dica de especialistas na hora de comprar o ingresso é dividir a sala em três faixas de fileiras.

O melhor assento fica no centro da fila que se inicia no último terço da sala. Ou seja, se são 15 fileiras, sente-se no meio da 11ª. Nesse ponto é possível ver a tela inteira e ouvir o melhor som do ambiente.

* * *

## Saúde sexual

O exercício físico faz bem à saúde, é indicado para prevenir diversas doenças e um novo estudo destaca que ele também faz bem à saúde sexual.

Publicada no The Journal of Sexual Medicine, a pesquisa descobriu que homens com grande circunferência de cintura ou IMC elevado eram 50% mais propensos a ter disfunção erétil, enquanto aproximadamente metade das mulheres obesas relataram problemas com atividade sexual, desejo e desempenho, pelo menos em alguns momentos. "O exercício físico conta com diversos fatores positivos como aumento da circulação sanguínea, que favorece os órgãos sexuais", lembrou a endocrinologista e especialista em Medicina Esportiva Gisele Lorenzoni.

* * *

ANDY MODELS/ DIVULGAÇÃO

**A MODELO** capixaba Ana Portugal e o modelo peruano Santiago Cisneros: nomes de Andy Bonella que embarcam rumo a Miami e Coreia do Sul

## Felicidades!!!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Mariah Frizzera (hoje); Mário Lacourt, Márcia Pacheco, Fernando Casagrande e Ivana Esteves (amanhã); Angela Buaiz, Bruno Moreira Giestas e Bartira G. de Almeida (terça); Tatiana Sarmento, Amanda Bindele Guimarães e Gio Lorenzon (quarta); Américo Buaiz Filho e Luiza Chieppe (quinta); Elieth Roveta, Martha Helena Earl Galvêas, Felipe Alcuri, Riguel Chieppe e Ana Paula Polese (sexta); Emilinho Nemer e Tarcila Coser Sacht (sábado).

## De malas prontas!

A Dinamarca suspendeu restrições contra a covid-19. O país sustenta a decisão com a elevada taxa de vacinação, apesar do elevado número de novos casos de infeção.

Dessa forma, a Dinamarca se tornou o primeiro país da União Europeia a eliminar a maioria das restrições por considerar que já não se trata de uma "doença socialmente crítica".



GUSTAVO FORATTINI/AT

**ADRIELE** Alves Pin

GUSTAVO FORATTINI/AT

**GIULIA** Moussallem e Victor Mezadri

TERMÔMETRO

**IN**

**DIZER NÃO ÀS DROGAS!**

**OUT**

**CRIME EM GUARAPARI**

* * *

GUSTAVO FORATTINI/AT

**BRUNA** Leite, Ana Clara Loss e Isabela Velasques

GUSTAVO FORATTINI/AT

**DIEGO** Guariz e Fernando Caran

GUSTAVO FORATTINI/AT

**FELIPE** Rocha e Elisa Dequech

## Quem disse?

"Graças ao Big Brother, a gente tem se falado muito mais, praticamente todos os dias no grupo de WhatsApp da família". De Cintia Abravanel, mãe de Tiago Abravanel e filha mais velha de Silvio Santos.

## Você sabia?

"Sábio é quem usa o celular para dele servir-se, e não para se deixar escravizar". Do livro "Etiqueta de Bolso – Um Guia de Boas Maneiras de A a Z", de Celia Ribeiro.

## Vitrine

**LARISSA** Viana.

* * *

**A GALERIA** capixaba Matias Brotas Arte Contemporânea é presença confirmada na feira ArtSampa, em São Paulo. O evento, que acontece em formato híbrido, entre os dias 16 e 20 de março, será na OCA, prédio icônico de Oscar Niemeyer, e em plataforma digital.

* * *

**EM** prol de colaborar para o desenvolvimento sustentável da Rota dos Ipês, em Domingos Martins, Claudio Chieppe filiou seu novo empreendimento como mantenedor da rota.

* * *

**CHRIS** Moraes.

* * *

**BRUNELLA** Bumachar, sócia-fundadora e conselheira da Multivix, é presença confirmada no "Gama Day", no próximo dia 19.

* * *

**ROBERTA** Moura e Bruno Bourguignon comemoram os 17 anos de sua agência, que passou por mudança no modelo de negócios. Além dos eventos, passam a atuar também com comunicação integrada.

# POP . ZAP

# “Fui tachado de ecochato”, diz Marone

Conhecido por seus 20 anos de carreira artística, em novelas como “Estrela Guia”, além do recente “Mestres da Sabotagem” (**TV Tribuna/SBT**), onde se arriscou como apresentador, Sergio Marone tem também outro interesse: Sustentabilidade.

O ator tem empreendido na área e usado suas redes sociais para despertar em seus mais de 1,7 milhão de seguidores no Instagram o interesse por consumo consciente. “Falo sobre isso faz uns dez anos e já fui tachado de ecochato, mas de uns tempos pra cá as pessoas estão mais abertas, e eu tento passar essa mensagem de maneira gostosa, sem botar o dedo na cara”.

Sergio defende que é possível ser sustentável se atentando aos detalhes: “Estou sempre com sacola de pano na mochila pra evitar as de plástico. Não uso garrafa descartável, tenho sempre a minha. Não precisa ser radical”, defende.

“Eu dou o exemplo, acho que não tem nada melhor do que isso. Faço a minha parte perto de quem não faz, o que acaba incomodando”.

O tempo dedicado à Tukano (marca parceira de empresas que trazem soluções sustentáveis para problemas reais), no entanto, não tirou o foco de Sergio da carreira de ator e apresentador.

“Nunca vou deixar a carreira artística porque amo o que faço. Tenho esse espírito de empreendedor e meu tesão está em criar, ver acontecer”.

Ele enxerga um ponto em comum nos dois trabalhos: “O filme ‘Não Olhe para Cima’ trouxe uma discussão e é um exemplo de como a dramaturgia pode ajudar”, diz, referindo-se à produção da Netflix na qual cientistas descobrem um meteoro que destruirá a Terra e tentam mobilizar a sociedade, o governo e a mídia para o problema.

REPRODUÇÃO

**SERGIO** diz que anda com sacola de pano para não usar de plástico



## Taís relembra suas grandes personagens

Taís Araujo aproveitou o clima de nostalgia nas redes sociais para relembrar suas personagens que marcaram a carreira.

Com uma brincadeira que viralizou na web, a atriz resgatou cenas de novelas e filmes dos quais tem maior referência, desde “Xica da Silva” (1997) até “Cheias de Charme” (2012).

“Me chamo Taís, mas já me chamei por vários nomes, vivi muitas vidas e me inspirei em muita gente”, escreveu ela na legenda do post. A artista inclusive já interpretou grandes nomes como Elza Soares (1937-2022).

REPRODUÇÃO

REPRODUÇÃO

## Parabéns para neta

Ana Maria Braga usou suas redes sociais para celebrar o aniversário de sua primeira neta, Joana.

Celebrando os 11 anos da menina, a apresentadora resgatou alguns cliques raríssimos direto do álbum de família e comoveu a web.

“Faz 11 anos que me tornei avó pela primeira vez! Hoje é aniversário da minha neta Joana! Parabéns, amo você”, escreveu.

## Sabrina Sato mostra a volta às aulas de Zoe

A semana que passou foi muito especial para Sabrina Sato e sua família. Acabaram as férias, e a pequena Zoe voltou para a escola. A apresentadora decidiu mostrar um pouco disso em seu Instagram. Ela publicou uma sequência de quatro registros, tirados no espelho de seu corredor, antes de a filha sair para as aulas.

REPRODUÇÃO

## Falou “mama”

Uma das gêmeas de Marcella Fogaça falou “mama” ou, pelo menos, isso é o que a cantora acha que aconteceu.

Após o momento especial, a mãe das gêmeas Sophia e Pietra (10 meses) fez sua costumeira reflexão sobre o assunto e dividiu com os seguidores do Instagram.

“‘Mamamama’. Foi o que eu ouvi ontem da Pietra. E hoje eu acho que ela repetiu. Ainda estou sem acreditar, esperando ouvir mais vezes pra ter certeza que foi isso mesmo. É um dos maiores acontecimentos da minha vida”, escreveu.

REPRODUÇÃO

REPRODUÇÃO

## Relembrou período difícil da vida

O cantor Mumuzinho relembrou o período em que passou um mês separado da mulher, a influencer Thainá Fernandes, com quem se casou em 2019. Ele disse que estava passando por conflitos internos na época e que isso acabou afetando seu relacionamento. “Eu estava num momento muito acelerado. Eu ia para o escritório e ficava bebendo, chegava tarde [em casa]. Eu dei uma extrapolada, dei uma surtada, não com as pessoas, mas comigo mesmo. Eu meio que esquecia ela e a deixava de lado”, lembrou.

* * *

## Israel perdeu 25 kg com dieta

A recente transformação física de Israel, da dupla com Rodolffo, tem chamado a atenção nas redes sociais: ele perdeu peso no segundo semestre de 2021. O cantor revelou os bastidores da dieta que o fez perder 25 kg. “Em setembro, por conta da bateria de shows que viria em 2022 e também por conta de todo aquele tempo parado, resolvi fazer um acompanhamento com o doutor Paulo Godoi, nutrólogo e médico da Seleção Brasileira”.

REPRODUÇÃO

## Férias nos EUA

Os filhos de Patricia Abravanel estão de férias nos EUA e curtem o momento ao lado da tia Rebeca Abravanel que mora lá fora. Discreta com sua vida pessoal, a esposa do jogador Alexandre Pato encantou ao compartilhar cliques raros com a família na rede social.

REPRODUÇÃO

## Look igual

Em uma série de fotos compartilhadas em suas redes sociais, Giovanna Ewbank babou pelos dois filhos, Bless e Zyan, que compartilha com o marido Bruno Gagliasso. Nas montagens, os dois, que são irmãos da primogênita Titi, aparecem vestidos com o mesmo macacão e fazendo caras e bocas para a câmera.

REPRODUÇÃO

a TRIBUNA

aT EM FAMÍLIA

VITÓRIA, ES | DOMINGO, 06 DE FEVEREIRO DE 2022

E-MAIL: atemfamilia@redetribuna.com.br

# Alimentos superpoderosos para turbinar a imunidade

**Vegetais verdes, frutas cítricas, nozes, castanhas e amêndoas, peixes e carnes vermelhas estão entre eles, afirmam especialistas**

**Marcela Delatorre**

Em tempos de gripe e covid-19, que atire a primeira pedra quem não sonha em estar com a imunidade em dia. E a boa notícia é que a própria natureza oferece uma série de alimentos que prometem aumentar as defesas do organismo.

A lista, segundo especialistas, é ampla e inclui vegetais verdes, frutas cítricas, nozes, castanhas e amêndoas, peixes, carnes vermelhas, alho, cúrcuma, tomate, pimentão, entre muitos outros. São os chamados "alimentos superpoderosos".

Para a nutricionista Mariana Herzog, uma alimentação saudável é o suficiente para garantir uma boa imunidade. "De maneira geral, é o suficiente. Quando oferecemos nutrientes para o nosso corpo, ele funciona de forma adequada".

A nutricionista Milena Holanda ressalta que uma das melhores maneiras de aumentar a imunidade é com a ingestão de vitaminas e minerais básicos.

"Uma alimentação variada com frutas, legumes, verduras e proteínas é a melhor opção. Podemos dizer que todos os alimentos in natura são considerados alimentos superpoderosos para a imunidade".

Se você faz parte do grupo que já ingere esse tipo de alimento, parabéns! Se não, Mariana Herzog afirma que é possível promover uma mudança de hábito aos poucos.

"Eu acredito que as pessoas podem começar pingando um limão na comida ou na salada, por exemplo. Elas podem fazer uso de frutas in natura, evitar sucos processados, entre outras atitudes".



**ESTILO DE VIDA**

Já a nutricionista Gabriela Rebello alerta que apenas consumir alimentos que favoreçam a imunidade não é o suficiente.

"Quando nos alimentamos bem, mas mantemos um estilo de vida nada saudável, não conseguimos nos proteger o suficiente de micro-organismos patogênicos que são capazes de produzir doenças infecciosas no corpo humano".

Ainda de acordo com ela, existem outros fatores que também são essenciais para desenvolver maior imunidade.

"Quando falamos de imunidade, precisamos de um conjunto de fatores: hidratação, atividade física, controle de estresse, higiene do sono e, obviamente, uma alimentação de qualidade".

**PARA A** nutricionista Mariana Herzog, uma alimentação saudável é o suficiente para garantir uma boa imunidade

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

## O CARDÁPIO

**Vegetais verdes**
Os vegetais de cor verde escura – como brócolis, couve e espinafre – possuem vários componentes que auxiliam na prevenção de doenças.

**Frutas cítricas**
São fundamentais para melhorar a imunidade, pois são ricas em vitaminas que agem diretamente no sistema imunológico. As principais são laranja, acerola, morango e kiwi.

**Alho**
Possui alta quantidade de vitaminas A e C, nutrientes que ajudam no bom funcionamento do sistema imunológico.

**Nozes, castanhas e amêndoas**
As oleaginosas são ricas em vitamina E, que ajuda no combate à baixa imunidade, além de serem ricas em minerais, fibras, gorduras saudáveis e ácidos graxos.

**Carnes vermelhas**
São ricas em zinco, que é essencial para a resposta imune, já que impede a replicação viral. Além disso, tem como função auxiliar a melhora da energia e da memória.

**Pimentão**
Fonte de betacaroteno, substância que se transforma em vitamina A e protege o organismo de infecções.

**Cúrcuma**
Grande fonte de antioxidantes e contém propriedades anti-inflamatórias.

**Tomate**
Possui uma substância chamada licopeno, que tem ação antioxidante e ajuda a diminuir a produção dos radicais livres.

**Uvas**
É uma boa fonte de quercetina, que auxilia e otimiza a absorção do zinco.

**Gengibre**
Conta com importante ação bactericida e boa quantidade de vitamina B6 e C, que faz dele um expectorante natural, auxiliando a reduzir inflamações e dor.

**Peixes**
Alimentos como salmão e sardinha, que possuem ômega 3, evitam inflamações e aumentam a imunidade.

## O QUE ELAS DIZEM

"Quando falamos de imunidade, precisamos de um conjunto de fatores como hidratação e atividade física"

**Gabriela Rebello, nutricionista**

"A dieta não deve ser uma fase na vida das pessoas. Adotar um novo estilo de vida é essencial para garantir saúde a longo prazo"

**Milena Holanda, nutricionista**

# A vez das unhas simples e elegantes

Mais discretas e delicadas, as unhas matte, em tom pastel e com formato de amêndoa estão entre as apostas para 2022

Marcela Delatorre

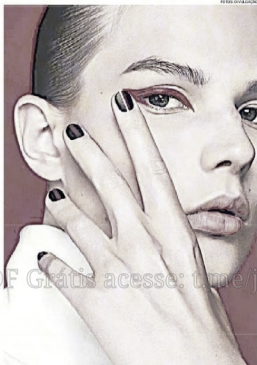
Unhas decoradas, cheias de cores, desenhos e pedrarias sempre vão ter espaço, porém a aposta para 2022 são as unhas simples e elegantes.

Para o manicuro Luiz Paulo Loyola, as unhas metalizadas, por exemplo, vieram para ficar e estão sempre evoluindo. "A cada repaginada, elas ganham mais cores vibrantes e exuberantes".

Outras tendências que estão em alta, segundo ele, são as unhas matte e as cores em tom pastel.

A manicure Nanda Marangone diz que menos sempre é mais quando se trata de elegância. "Vejo isso nas clientes que não curtem unhas com muita informação. As unhas mais chiques e elegantes consistem em um padrão e combinam com qualquer roupa".

Além das mais tradicionais como a baby boomer e a francesinha, o formato europeu também está em alta. "O que está ganhando mercado é o formato conhecido como almond, que é quando as unhas parecem amêndoas".

FOTOS: DIVULGAÇÃO

AS UNHAS metalizadas estão em alta e conferem mais elegância ao visual

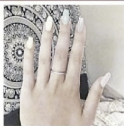


## FIQUE POR DENTRO DAS TENDÊNCIAS

### Almond

É o nome dado ao formato da unha que parece uma "amêndoa", seja natural ou artificial. Esse estilo é um dos mais pedidos atualmente e já ganhou diversas adeptas.

### Francesinha

Esse estilo é um dos mais tradicionais e surgiu há mais de 80 anos. Consiste em ter uma base clarinha com pontas brancas. Com o tempo surgiram diferentes versões, mas todas conferem sensação de elegância.

### Tom pastel

Também chamados "candy colors" por lembrarem cores de balinhas, os tons pastéis estão em alta. Eles trazem cores mais claras e de fundo frio que fazem sucesso e deixam as unhas mais chiques e delicadas.

### Matte

A unha matte é uma alternativa sóbria e elegante em meio a tantas opções supercoloridas. Ela possui uma textura opaca, deixando a unha com aspecto fosco.

### Baby Boomer

Seu design consiste em ser uma pintura em degradê com a transição gradual de duas cores. Seu estilo tradicional é feito com o branco, mas nos últimos tempos avançou para cores mais divertidas.

## SEXO & SAÚDE

LORENA BALDOTTO contato@lorenabaldotto.com.br

### Escape do anticoncepcional, por que acontece? Como resolver?

Você vive tendo escape no anticoncepcional e quer descobrir por que ele acontece? Sabe dos riscos que corre? Vem comigo que vou explicar todo o processo. São três os fatores principais que podem ocasionar esse sangramento fora de hora.

Vou falar de cada situação específica: o primeiro caso é quando você usa pílula de maneira contínua. Quando isso acontece, seus hormônios costumam ficar estáveis e a camada que reveste o útero fica muito fina, o que causa sangramentos. Uma forma de melhorar isso é fazer pausas com um pouco mais de regularidade. A cada 3/4 meses eu considero um tempo bacana para evitar sustos.

Outra situação que pode te levar a ter sangramento é quando você esquece de tomar o anticoncepcional. Tomar o remédio errado é perigoso por que ocorre uma queda hormonal e aí, além de você sangrar fora de hora, pode surgir o risco da gravidez indesejada.

Usar o anticoncepcional da forma correta garante a eficácia do método. Caso você tome errado, não confie nessa cartela. Tome o mais rápido que lembrar e use preservativo por sete dias, no mínimo.

O ideal é que as pílulas sejam tomadas todos os dias no mesmo horário. Uma dica que eu dou é que ela seja consumida sempre em um horário estratégico dentro da sua rotina, tipo ao acordar ou ao deitar, ou junto com o almoço, se você tem uma rotina de almoçar sempre no mesmo horário.

O terceiro fator que causa escape é o uso de medicações ou alterações que atrapalhem a absorção do remédio, como uso de alguns antibióticos, medicamentos psiquiátricos, bebidas alcoólicas em excesso e até situações como vômito ou diarreia podem fazer com que você não absorva toda a medicação.

Nesse caso, você precisa ter os mesmos cuidados de quem esqueceu de usar o anticoncepcional, ou seja, se prevenir e, em alguns casos, até aumentar a dose do remédio.

Se você teve sangramento fora do ciclo em uso de anticoncepcional por algum desses motivos, a boa notícia é que é possível estabilizar essas oscilações hormonais simplesmente regularizando o uso do anticoncepcional.

Isso costuma ser o suficiente para controlar o problema. Porém, alguns casos requerem um acompanhamento mais de perto ou a utilização de outros métodos contraceptivos.

Nesse caso, é importante agendar uma consulta especializada para identificar e tratar o problema.

Se quiser marcar comigo ou receber mais alguma orientação sobre esse assunto, me chama lá no insta @dra.lorenabaldotto_sexologa que estou sempre dando várias dicas e tirando muitas dúvidas online! Vejo vocês lá!

LORENA BALDOTTO é ginecologista e sexóloga

### Mais hidratação contra o calor da menopausa

Ondas de calor, mal-estar, oscilações de humor, insônia, ressecamento da pele e perda da libido são alguns sintomas em mulheres que atravessam o período da menopausa. Nos dias de verão, elas sofrem ainda mais, principalmente por causa da sensação repentina de calor, conhecida como fogachos, que vem acompanhada de transpiração excessiva e, em alguns casos, até vermelhidão no rosto.

Médica ginecologista, Thaissa Tinoco diz que, para amenizar os sintomas, é importante usar roupas mais leves, tomar bastante líquido, consumir alimentos naturais e evitar aqueles ricos em gordura, açúcar, sódio e cafeína.

# TUDO A VER

# A sensualidade está no ar!

**Looks cheios de recortes, fendas e amarrações são a cara do verão. Mas é preciso saber quando e onde usar**

**Marcela Delatorre**

O verão 2022 promete! Nas araras das lojas, há looks cheios de recortes, fendas e amarrações, o que faz o clima de sensualidade reinar na estação. Especialistas afirmam que, após quase dois anos de isolamento social, a tendência traduz a saudade do toque e o desejo pela retomada do contato entre as pessoas.

Consultora de imagem, Carol Maria diz que as vontades trazidas pelo distanciamento imposto pela pandemia também influenciam a moda.



"Os minicomprimentos, as fendas e os recortes podem ser traduzidos como uma consequência do isolamento social. As pessoas querem sentir o toque e isso influencia também na forma de se vestir".

De acordo com ela, é possível encontrar esse estilo em calças, croppeds, vestidos e muitas outras peças. "É uma tendência conhecida popularmente como recortes estratégicos, peças com espaços vazados e muitas vezes assimétricos".

A digital influencer Marcelle Ceolin, que é especialista em moda, acredita que os recortes e as fendas são a cara do verão. "Eles trazem leveza e descontração, deixam o visual mais divertido e dão um toque de sensualidade".

As peças com detalhes vazados, segundo ela, são as suas preferidas. "O detalhe da amarração está muito em alta tanto para looks criados para sair na balada quanto para roupas pensadas para ir à praia, por exemplo".

Para a consultora de imagem Lorena Vago, o que ajuda essa tendência a ganhar força são as altas temperaturas.

"O clima quente pede que a pele fique mais à mostra e traz um estilo mais sexy. Essa tendência pode variar, tendo desde recortes mais discretos até decotes mais ousados, assimétricos e profundos".

Mas ela ressalta que é importante observar alguns fatores, já que essas peças costumam ser sensuais e chamar a atenção. "É importante saber em quais ocasiões usar e em quais evitar. No ambiente de trabalho, por exemplo, esses looks não são adequados", alerta.

FOTOS: PINTEREST

**QUE CHARME!** Tendência pode ser encontrada em calças, croppeds, vestidos e muitas outras peças.

**PERNAS À MOSTRA!** Recortes e fendas conferem leveza e descontração, mas deixam o visual mais sensual.

**VESTIDO** fresquinho, com estampa floral e recorte na barriga é aposta certa nos dias de calor.

**FENDAS** ganham força em função das altas temperaturas, mas algumas peças não são indicadas para o ambiente de trabalho.

**CONJUNTINHO** com detalhe de amarração pode ser usado em uma tarde com as amigas e até para sair à noite.

**PRETINHO NADA BÁSICO!** Vestido curto, justo e com recorte deixando a barriga à mostra deixa o look supersensual.

**A DIGITAL INFLUENCER** Marcelle Ceolin diz que a amarração está em alta tanto na balada quanto na praia.

INSTAGRAM DE CACHORRO

# Quer deixar seu pet famoso na internet?

**A pedido do AT em Família, especialistas dão dicas preciosas para o seu amigão ganhar espaço nas redes sociais**

Marcela Delatorre

É bem possível que você conheça ou siga nas redes sociais o perfil de um cãozinho ou gatinho famoso. A presença dos pets na internet é tão grande que a tag #instadog é uma das mais populares do Instagram com mais de 103 milhões de publicações. E a boa notícia é que essas contas podem render dinheiro e parceiros para os pais de pet. Já pensou?

A Pandora (@pandoreskaa), por exemplo, tem 4 anos e chegou na vida da Jenniffer Figueiredo em 2018, quando ela estava triste com a perda de outro cachorrinho. "Na época que a Pandora chegou, eu já tinha um perfil para meus outros cachorros, mas se tornou muito fácil criar conteúdo com ela".

Um dos diferenciais da Pandora é o gosto pela música. "Eu sempre toquei piano e, um dia, enquanto praticava, descobri que a Pandora gostava de acompanhar o ritmo da música uivando. Foi nesse momento que comecei a gravar vídeos e divulgar nas redes sociais".

Jenniffer lembra que inicialmente o perfil foi criado como uma brincadeira, até que começou a ser chamada para eventos e ser representante de marcas.

"Foi a partir daí que comecei a aprender mais sobre o universo de influencers, além de criar conteúdos fofos, divertidos e informativos que são trabalhados em cima da nossa rotina".

Outro cãozinho famoso nas redes sociais é o Chewie (@chewie.vix), também de 4 anos. A servidora pública Sarah Regina Meirelles teve a ideia de criar o Instagram para guardar as fotos do filhote como uma espécie de álbum virtual.

"Inicialmente eu queria apenas registrar o crescimento dele, mas percebi que o Instagram era uma ferramenta ideal para trocar experiências sobre os cuidados com os pets".

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

JENNIFFER mostra o dia a dia da cachorrinha Pandora, que adora música



EM BUSCA DA FAMA NA INTERNET

## Tire fotos maravilhosas

- > **POSTAR SOBRE** o dia a dia nos stories e criar conteúdos divertidos para o feed é o básico que qualquer influencer deve fazer.
- > **UMA BOA INTERAÇÃO** com o público e inovar diretamente o conteúdo são a chave para um bom engajamento e fidelização dos seguidores.
- > **TAMBÉM** é importante atrair o público com conteúdos informativos, mas de forma descontraída.
- > **ALÉM DISSO,** mostrar um pouco da rotina com cuidados, alimentação e treinamentos, por exemplo, também atrai o público.
- > **OUTRO PONTO** importante é criar uma "pet-rede", ou seja, conhecer e seguir perfis parecidos e explorar as hashtags relacionadas ao universo do tema.
- > **COMO O INSTAGRAM** é uma rede muito visual, é essencial que as fotos sejam bem feitas e explorem ambientes diferentes.
- > **POR FIM,** basta ficar atento às tendências para não ficar para trás e aproveitá-las para criar conteúdos no momento certo.

Sarah lembra que as principais publicações incluem passeios, viagens, além de um pouco dos cuidados no dia a dia.

"Acho importante tentar mostrar que, independente da raça ou tamanho, todos os cães precisam de atividades. Cães pequenos como o Chewie, muitas vezes, são tratados como "bibelôs" e não têm suas necessidades respeitadas. Então tento compartilhar o que aprendi até aqui e espalhar um pouco de fofura também".

E se você tem o desejo de deixar o seu bichano famoso nas redes, o **AT em Família** preparou algumas dicas para te ajudar (veja tabela).

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

SARAH e Chewie são parceiros

### Mochila de tubarão

O Sebastian possui mais de 308 mil seguidores no Instagram e faz sucesso com sua mochilinha de tubarão.

Seu perfil chamado "seuamigopitbull" foi criado para mostrar um lado mais fofo, divertido e alegre dessa raça que costuma ser sempre tema de assuntos polêmicos.

# MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO eduardo.virtual@hotmail.com

## Ataques cibernéticos aumentam 62% no ano de 2021

Estudo realizado pela Check Point Software revelou que os ataques cibernéticos no Brasil aumentaram 62% no ano de 2021 em relação ao ano anterior. Esse levantamento só confirma o que constatamos todos os dias na imprensa, com matérias e reportagens sobre novos tipos de ataques que são realizados no ambiente digital. Debates são realizados, com frequência, para discutir formas de combater os crimes cibernéticos que não param de crescer no País. Para que esse combate seja efetivo é preciso atuar em várias frentes e não basta apenas mudar a lei penal, tornando as penas para esses crimes mais duras.

Toda uma conjuntura precisa ser mudada, a começar pela postura e comportamento das pessoas. Não é segredo para mais ninguém que muitos ataques cibernéticos são realizados explorando vulnerabilidades deixadas pelo fator humano.

Um estudo recente do Gartner, organização especializada em analisar os comportamentos no mundo da tecnologia da informação, constatou que 85% dos incidentes de segurança ocorrem devido a falhas humanas.

O mesmo estudo também identificou que 95% dos ataques com Ransomware (malware que invade sistemas e criptografa dados) poderiam ter sido evitados, caso os sistemas de defesa estivessem atualizados e configurados, conforme recomendações dos fabricantes.

Como podemos notar, os ataques cibernéticos crescem muito mais como consequência da falta de cuidados e de adoção das melhores práticas ligadas à segurança da informação do que por causa da sofisticação tecnológica utilizada pelos criminosos.

Em época de transformação e convergência digital, aliadas ao período da pandemia da covid-19, quando as pessoas migraram em massa para o ambiente online para realizar as mais diversas atividades, os cuidados com a segurança precisam ser redobrados.

> **A questão não é quanto custa investir em segurança da informação, mas quanto custará a perda das informações**

Na era da sociedade da informação proteger os dados e informações, armazenados em suporte digital, representa a garantia de que eles estarão disponíveis sempre que for preciso.

Sabemos como é grande a resistência em investir em segurança da informação, muitas pessoas ainda acham caro.

Todavia, o pensamento deve ser o seguinte: a questão não é quanto custa investir em segurança da informação, mas quanto custará para você ou para a empresa não ter mais acesso àquela informação.

Precisamos entender que, se o ano de 2021 foi o ano do apagão digital, em que ficamos expostos aos mais diversos tipos de ataques cibernéticos, o ano de 2022 deveria ser o ano da segurança virtual, como ensina a Dra. Patrícia Peck Pinheiro.

Usuários da tecnologia da informação e empresas precisam ser protagonistas do processo interno, pela busca constante da segurança das suas informações. Dessa forma, será possível blindar os sistemas digitais contra os cibercriminosos e seus ataques, cada vez mais frequentes.

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

### Desmatamento bate recorde na Amazônia

Os alertas de desmatamento na Amazônia Legal em janeiro foram os maiores já registrados para o mês desde o começo da série histórica, segundo dados do Instituto de Pesquisas Espaciais (Inpe).

Ao todo, foram 360 km² no mês passado, conforme medições do Sistema de Detecção de Desmatamento em Tempo Real (Deter).

O sistema compilou dados até o último dia 21 de janeiro. Mesmo com os números parciais, a área é maior para o mês desde que o monitoramento teve início, em meados de 2015.

O monitoramento do Inpe é atualizado sempre às sextas-feiras, considerando o desmatamento encontrado até a semana anterior.

# MARTHA MEDEIROS

martha.medeiros@oglobo.com.br

## O resto pode esperar

A cada vez que você procura um livro na estante, você pensa: "preciso organizá-los em ordem alfabética". Acertei? Pois é, mas nunca tem tempo, e acaba demorando para encontrar o exemplar que buscava. O mesmo se dá quando percebe que o antúrio está pegando sol e dizem que não é aconselhável, qualquer hora você irá trocar a planta de lugar, assim como qualquer hora irá comprar uma panela pra substituir aquela que está sem cabo. Uma hora dessas você vai descartar os remédios fora da validade. E irá abrir a lata de atum que comprou em 2019. O que não faltam são horas pela frente, dias e semanas a seu dispor, não precisa ser agora-agora.

Aquela mancha na parede que você disfarçou colocando uma árvore artificial na frente – antes do fim do mês você chamará um pintor. O móvel da sala está infestado de cupim, sua funcionária já alertou, um dia isso virá abaixo, diz ela, tem que tomar uma providência. Não demora você irá tomar.

O edredom que o gato rasgou, é preciso resolver: ou corta as unhas desse bichano ou dá outro jeito. Você: eu sei, eu sei.

Pois é, a gente paga as contas em dia, retorna as mensagens, providencia comida para a despensa, não protela o trabalho, a vida funciona do jeito que tem que funcionar, mas como dar conta de todo o resto?

Do gigantesco universo das insignificâncias que se escondem por trás da cortina (que precisa de uma lavagem) e dentro daquela gaveta empanturrada de recibos antigos que precisam ser jogados fora? Para onde quer que você olhe, existe uma pendência aguardando a vez. Mas não precisa ser logo hoje.

Tem coisas que não dá para adiar: fazer exercícios, cumprir os compromissos de trabalho, telefonar para a mãe, atender as demandas dos filhos e reservar um tempinho pra ele, pra ela: ninguém é louco de procrastinar um amor.

Entre uma coisa e outra, você promete a si mesma que irá arranjar uma tela antiderrapante para colocar embaixo do tapete e chamar o moço que regula o ar-condicionado, da semana que vem não passa.

**São nove horas da manhã e você ainda não postou nada no stories nem bisbilhotou o Instagram dos outros, primeiro as prioridades**

O marido da sua amiga pegou covid, um primo anda tendo tonturas, uma conhecida arrasou na live, um ex-colega de trabalho se separou. Você mandará um whatsApp para todos eles – daqui a pouquinho.

Já já você agendará a colonoscopia que deveria ter feito em outubro. O trinco da porta está meio frouxo, mas deve resistir até o Carnaval. Aquele saco enorme de lenhas ainda está atravancando a garagem do prédio, mas qual o problema de permanecer lá até o início do inverno?

Ok, ok, só que agora não dá, são nove horas da manhã e você ainda não postou nada no stories nem bisbilhotou o Instagram dos outros, primeiro as prioridades.



## Boxe do banheiro limpo por mais tempo

Lavar o banheiro é uma das atividades mais temidas do cotidiano. Mas saiba que, com um truque bem simples de limpeza, é possível prolongar um pouco mais o efeito da faxina, impedindo o crescimento de fungos nos rejuntes e evitando manchas por mais tempo.

Para isso, basta borrifar vinagre branco de álcool na área a cada dois dias. O produto acaba com as manchas em pouco tempo e deixa o espaço com aspecto de limpinho.

# Floresta urbana é aposta na decoração

**Batizada de Urban Jungle, tendência inclui acessórios e plantas que conferem a sensação de ter uma selva dentro de casa**

**Marcela Delatorre**

Na tradução do inglês para o português, a expressão "Urban Jungle" significa "selva ou floresta urbana". Esse estilo vem crescendo e ocupando cada vez mais espaço na decoração para melhorar o ambiente e o bem-estar dos moradores.

Para a arquiteta Amanda Abranches, o próprio nome já indica que se trata de uma ideia com bastante verde e máximo contato com a natureza. "Consiste em utilizar a natureza como inspiração na hora de decorar. A tradução desse estilo, na prática, não se prende somente às plantas, mas também ao material dos móveis, às cores, às texturas e até aos papéis de parede".

Arquiteta e consultora de produtos da Compose, Amanda Daleprane ressalta que não é preciso investir necessariamente em plantas para levar a natureza para dentro de casa.

"Temos diversas opções de porcelanatos que refletem essa atmosfera. Muitos trazem folhagens, flores, cores e muito verde. Eles podem ser usados na sala, nos quartos, em um hall de entrada, no banheiro e até na cozinha".

Tendência entre os millenials, ou seja, os jovens adultos de hoje, esse estilo certamente pode ser indicado para quem busca resgatar o contato com a natureza.

De acordo com Amanda Daleprane, quem quer apostar neste estilo deve optar por móveis e acessórios que completem a atmosfera. "Se a opção for usar um revestimento com plantas e folhagens, os móveis rústicos são uma boa escolha. Quem optar por usar plantas deve ficar atentos às espécies usadas em ambientes internos".

Já Amanda Abranches destaca que, para seguir esse tipo de decoração, é preciso ter certeza de que ela se encaixa bem ao seu estilo de vida. "Para quem quiser apostar nas plantas, a primeira condição, obviamente, é o cuidado constante com as espécies. Além disso, é preciso conhecer cada planta e também suas necessidades, como, por exemplo, a frequência da rega e a luminosidade".

> "Se a opção for usar um revestimento com plantas e folhagens, os móveis rústicos são uma boa escolha"
>
> Amanda Daleprane, arquiteta e consultora de produtos da Compose

COMPOSE

**PISO** compõe o ambiente e combina com o ar rústico da área externa da casa

### IDEIAS PARA VOCÊ SE INSPIRAR!

**OS CACTOS SÃO** um bom começo para quem quer investir no estilo Urban Jungle.

**UMA SALA COM CORES** neutras é ideal para abrigar plantas e resgatar o contato com a natureza.

COMPOSE

**A PAREDE PRINCIPAL** ganha um revestimento de porcelanato esmaltado como forma de levar o verde para dentro de casa sem precisar investir muito em plantas naturais.

**QUE VARANDA DELICIOSA!** Cheia de plantas, ela faz um convite a momentos de descontração e relaxamento.

**UMA OPÇÃO** é pintar a parede principal de verde e investir em plantas que se encaixem ao estilo do morador.

# FALA, DOUTOR

EDUARDO MOULIN **OFTALMOLOGISTA**

# Herpes também pode atingir olhos e pálpebras

Vírus pode surgir em qualquer idade, inclusive em bebês. Fotofobia, feridas e bolhas estão entre os principais sintomas

Marcela Delatorre

O herpes é uma infecção bastante frequente entre a população, sendo mais comum nos lábios e genitais. No entanto, existe também o chamado herpes ocular, que surge quando o vírus chega ao olho e provoca sintomas bem desagradáveis.

O oftalmologista Eduardo Moulin afirma que o herpes ocular pode ser causado por dois tipos de vírus e em qualquer idade.

"Em geral aparecem lesões inicialmente na forma de pequenas bolhas seguidas de uma inflamação na pele. Quando ataca a córnea ou tecidos mais internos, as lesões não são visíveis a olho nu e, nesse caso, é necessário o exame com um oftalmologista".

Em entrevista ao **AT em Família**, o médico revelou como é o tratamento, como o vírus pode ser contraído e muito mais.

**A TRIBUNA – O que é o herpes?**

**EDUARDO MOULIN** – Herpes é o nome que se dá às infecções causadas pelo vírus do herpes. Os dois tipos mais frequentes são o herpes vírus tipo 1 (VHS-1) e o herpes vírus tipo 2 (VHS-2).

O tipo 1 pode se iniciar na infância sob a forma de lesões labiais (boca) e é transmitido pelo contato direto. O tipo 2 também é conhecido como herpes genital, aparecendo na área genital (vulva, vagina e pênis) e transmitido pelo contato sexual. Pode também aparecer na boca no caso de sexo oral.

Importante não confundir com o herpes zóster, que, apesar do nome, é causado por um outro tipo de vírus, o Vírus Varicela Zóster (VVZ), o mesmo que causa a catapora ou varicela.

No herpes zóster, as lesões geralmente são na pele, podendo aparecer na face, tórax e abdômen e são, na verdade, uma reativação do vírus que estava adormecido.

**> Qual a diferença para o herpes ocular?**

Os olhos podem ser infectados tanto pelo Herpes Vírus quanto pelo Vírus Varicela Zóster. Praticamente todos os tecidos oculares podem ser acometidos e pode aparecer em qualquer idade.

Portanto, podem aparecer lesões nas partes externas dos olhos (pele das pálpebras e na córnea) e também nas partes internas (intraoculares).

**> E quais são os sintomas do herpes ocular?**

Nas pálpebras aparecem lesões inicialmente em forma de pequenas bolhas seguidas de uma inflamação na pele.

No caso do acometimento da córnea ou de tecidos mais internos, as lesões não são visíveis a olho nu, sendo necessário o exame com um oftalmologista que usará um biomicroscópio para diagnóstico e tratamento adequado. Podem aparecer sintomas como dor, fotofobia (aumento da sensibilidade à luz) e diminuição da visão.

**> Ele pode ser confundido com outras doenças oculares?**

Sim, pode ser confundido com conjuntivites, blefarites, ceratites e uveítes (inflamações intraoculares) causadas por outros tipos de vírus, bactérias, fungos, etc.

**> Como é feito o tratamento?**

São usados antivirais orais na fase inicial, mas pode ser necessário o uso de anti-inflamatórios e lubrificantes em forma de pomada ou colírio sempre com orientação médica.

**> Quais as possíveis consequências caso a doença não seja tratada?**

As consequências podem ocorrer nos casos de maior gravidade, pela demora no início do tratamento ou pelo tratamento inadequado. Nesses casos, pode ocorrer formação de cicatrizes nos tecidos oculares podendo comprometer a visão.

**> Como o herpes ocular pode ser contraído?**

Através de contato direto com as lesões de pacientes que possuem a infecção ativa. No caso do herpes zóster é uma reativação do vírus que estava adormecido (latente).

**> O herpes ocular é mais comum em alguma idade?**

Pode aparecer desde recém-nascidos até idosos e em pessoas de qualquer gênero.

**> Como é feito o diagnóstico?**

Ele é feito através da história clínica e do exame físico das lesões, que, no caso do herpes ocular, deve sempre ser realizado por um oftalmologista, pois as lesões, em alguns casos, podem não ser visíveis a olho nu.

DIVULGAÇÃO

**O OFTALMOLOGISTA** Eduardo Moulin alerta para formas de contágio



### SAIBA MAIS

**Fotofobia e redução da visão**

> O HERPES OCULAR pode se manifestar por meio de lesões inicialmente em forma de pequenas bolhas seguidas de uma infecção na pele.

> JÁ QUANDO ataca a córnea ou tecidos mais internos dos olhos, essas lesões não são visíveis a olho nu, sendo necessário o exame com um profissional.

> PODEM APARECER sintomas como dor, fotofobia e diminuição da visão.

### PERGUNTAS DOS LEITORES!

**COMO O HERPES PODE SER CONTRAÍDO?**

PATRICIA NEITZEL DA COSTA, 32 anos, supervisora operacional

No caso do herpes tipo 1, a infecção pode ser transmitida através das mãos, do compartilhamento de toalha de rosto, entre outros. No caso do tipo 2, acontece por contato sexual. Por isso é importante manter bons hábitos de higiene, evitar contato com pacientes infectados e usar preservativos.

**O ESTRESSE PODE PROVOCAR O HERPES OCULAR?**

NAIR FREITAS SOBRAL, 61 anos, aposentada

A saúde dos olhos pode ser diretamente afetada pelo estresse. Por isso, é importante buscar soluções capazes de reduzir as chances de crises dessa natureza, praticando atividade física e mantendo uma boa alimentação. Além disso, ao perceber qualquer sintoma o paciente deve procurar um oftalmologista na hora.

## Fique por dentro

**HERPES** é o nome que se dá às infecções causadas pelo herpes vírus. Sendo que os tipos mais frequentes são herpes vírus tipo 1 (VHS-1) e herpes vírus tipo 2 (VHS-2)

* * *

**ALGUNS DOS** principais sintomas são vermelhidão nos olhos, sensibilidade à luz, lacrimejamento, feridas ou bolhas, entre outros.

* * *

**O VÍRUS** pode surgir em qualquer idade, inclusive em recém-nascidos. Em alguns casos, ele pode se instalar nos nervos e permanecer inativo por toda a vida.

* * *

**O DIAGNÓSTICO** é feito por um médico oftalmologista que irá avaliar o quadro e os sintomas do paciente.

**BLEFARITE** - É uma inflamação que aparece nas pálpebras.

**CERATITES** - Inflamações que ocorrem nas córneas dos pacientes.

### OS NÚMEROS

**27%** de chance da doença aparecer novamente em um ano

**50%** de chance de aparecer novamente em 5 anos

**60%** da população mundial já entrou em contato com o vírus na 1ª década de vida

FALE COM A COLUNA
NA REDAÇÃO: TEL: (27) 3331-9045
FAX: (27) 3223-7340

## CARLOS NEJAR

cnejarim@gmail.com

# A realidade do mundo

"A realidade não está terminada", escreveu em seus Textos Escolhidos o francês Antonin Artaud. Sim, a realidade do mundo não terminou ainda e se observa a luta surda, os antagonismos em torno do poder, e o poder em torno dos antagonismos.

E os acontecimentos se precipitam, a natureza reage contra o desacerto e abuso humano, as estações parecem mudar de lugar, os rios não querem mais se estabelecer, onde foram plantados. E se rebelam.

Estamos diante de um tempo que não quer nos reconhecer, ainda que o reconheçamos. Tempo de mutação, tempo profético, que até as aves percebem, só o homem que não.

Mas respiramos, estamos vivos, estamos gratos de ir criando, sobrevivendo, apesar das variantes do vírus, com máscara, vacinas, cuidados. E o ato de tossir ou de pensar é perigoso.

**Estamos diante de um tempo de mutação, tempo profético, que até as aves percebem, só o homem que não**

E me recordo da sábia frase do Mestre Machado de Assis: "Deus olha para as almas, não olha para as algibeiras".

Olhamos o horizonte, que também nos comtempla. Deus é definitivo e as algibeiras podem ir mudando de circunstância, ou donos.

Tudo é velho e novo, tudo previsto, tudo é uma realidade que ainda não acabou.

CARLOS NEJAR é escritor da Academia Brasileira de Letras e da Academia Brasileira de Filosofia.



EM CASOS MAIS GRAVES, é preciso chamar um serviço especializado para acabar com pragas urbanas. Além de baratas, moscas e ratos, formigas, traças e aranhas também tendem a aumentar nesta época do ano

FOTOS: DIVULGAÇÃO

# Invasão de moscas, baratas e ratos

**Pesadelo é tão grande que procura por serviços de dedetização costuma crescer até 70% nos meses de verão**

Marcela Delatorre

Você sabia que o verão, época do ano marcada por altas temperaturas e dias mais longos, costuma ser o período em que as pragas urbanas como ratos, baratas e moscas se proliferam mais rápido?

O pesadelo é tão grande que a procura por serviços de dedetização costuma crescer até 70% neste período. É o que afirma o dedetizador Wesley Sodré.

"O verão é o período onde há maior procura neste segmento. Tanto que os serviços costumam aumentar cerca de 70% se comparados a outras épocas do ano".

De acordo com ele, essas pragas se proliferam mais rápido devido às condições climáticas e ao período de reprodução.

"Por isso é comum ver a presença de insetos como baratas por todo lado. Além disso, o aquecimento das ruas faz com que os insetos alojados nos esgotos comecem a subir para a superfície".

O dedetizador Gabriel Sant'anna ressalta que é sempre indicado contratar empresas especializadas, principalmente em casos mais graves.

"Além disso, indicamos também manter os alimentos bem armazenados e o lixo bem vedado para evitar que a residência se torne abrigo desses bichos".

Ele salienta também que o controle de animais como moscas e ratos é importante para prevenir doenças nos seres humanos.

"Os ratos são portadores de pelo menos 35 doenças transmissíveis aos homens e aos animais domésticos. Além disso, com as chuvas e o calor, as moscas e os mosquitos têm tudo para se reproduzir rapidamente. Por isso é importante manter o ambiente sempre limpo e livre de entulhos".

Além de baratas, moscas e ratos, outras pragas que tendem a aumentar durante este período são formigas, traças e aranhas.

DIVULGAÇÃO

GRAVIDEZ na adolescência: número no País está acima da média mundial

# Adolescentes têm 19 mil bebês por ano no Brasil

SÃO PAULO

Dados do Ministério da Saúde revelam que o Brasil tem, anualmente, cerca de 19 mil nascimentos gerados por mães adolescentes entre 10 e 14 anos.

Apesar deste número representar uma queda de 37,2% no número de adolescentes grávidas, o País ainda está acima da média mundial. São 53 adolescentes grávidas a cada mil, enquanto no mundo são 41.

Por conta disso, acontece todo ano, na semana que inclui o dia 1º de fevereiro, a Semana Nacional de Combate à Gravidez na Adolescência, que busca esclarecer, desmistificar os métodos contraceptivos e aconselhar a população.

Segundo a ginecologista e professora do curso de Medicina da UniFTC, Gabriela Romeo, o aconselhamento anticoncepcional deve fazer parte da consulta ginecológica, assim como ela ressalta que os métodos contraceptivos devem ser abordados na consulta de forma prática e objetiva na faixa etária.

Gabriela destaca que a gravidez na adolescência traz muitos riscos, sendo ainda maiores em pessoas abaixo de 15 anos. "Os riscos são tanto para mãe quanto para o bebê, como parto prematuro, abortamento e depressão pós-parto".

DICAS PARA SE LIVRAR DAS PRAGAS URBANAS

# Mantenha a casa sempre limpa

### Manter a casa sempre limpa

É importante fazer uma faxina pelo menos uma vez por semana e, além disso, garantir que os cantos fiquem sempre limpos.

### Evitar deixar restos de alimentos espalhados ou expostos

É fundamental manter os alimentos em locais fechados, preferencialmente na geladeira. Outra ação importante é deixar os armários bem fechados para impedir a entrada desses bichos.

### Recolher o lixo com frequência

Procure não deixar o lixo acumulado, especialmente sacolas do banheiro e lixo orgânico.

### Não deixar água parada

Água acumulada é um dos principais fatores que chamam os mosquitos. É importante ressaltar que até mesmo a água parada limpa pode se tornar um problema.

### Rede nas janelas

Aplicar uma rede para vedar a entrada de mosquitos e baratas na janela pode reduzir bastante a quantidade de insetos dentro de casa.

### Dedetização

Em casos mais graves, é preciso chamar um serviço especializado para dedetizar o local. Não apenas para garantir um bom serviço, mas também por segurança.

PEXELS

CASAL faz a limpeza da casa

# FAÇA VOCÊ MESMO

## Aprenda a aplicar papel de parede

**Com materiais adequados e dicas certas, é possível que o próprio morador faça o serviço. Especialistas ensinam o passo a passo para fazer a instalação**

Marcela Delatorre

Quem está pretendendo dar uma repaginada no visual da casa de um jeito simples, rápido e econômico, recorrer ao papel de parede pode ser uma boa opção. Além de oferecer facilidade e rapidez na aplicação, essa técnica também não gera sujeira, o que é uma mão na roda para o morador.

E engana-se quem pensa que é necessário contratar os serviços de um profissional especializado para fazer a aplicação. Com os materiais adequados e as dicas certas, é possível que você mesmo faça o serviço.

O especialista Jean Ferreira, da Akasa Decorações, diz que o papel de parede tropical está sendo muito procurado e continuará como tendência em 2022. "Além do tropical, outras tendências são os papéis de linho, o ripado, o cimento queimado e os geométricos".

Mas é importante ficar atento aos locais ideais para instalação. A empresária Angélica de Melo Carvalho Tonoli, da Papéis de Parede Vitória, lembra que os papéis de parede não podem ser instalados em áreas molhadas e nem externas.

Os valores, segundo ela, variam muito. "Depende do cliente e da referência que ele vai escolher. Em média, um rolo com 5 metros quadrados gira em torno de R$ 180,00".

Já Jean ressalta que alguns cuidados devem ser tomados antes da aplicação. "Caso a parede tenha buraco, rachadura ou relevos desregulares, ela deve ser lixada até ficar lisa. Infiltração ou mofo também são problemas que devem ser consertados antes de o papel ser instalado".

Para facilitar a experiência de quem já pensou em utilizar papéis de parede, o **AT em Família** ouviu especialistas que ensinaram o passo a passo para fazer a aplicação.

FOTOS: AKASA DECORAÇÕES

**USO DO PAPEL DE PAREDE** deixa quarto do casal mais bonito e aconchegante: serviço é simples e rápido

## PASSO A PASSO

### 1 Nivele e limpe a parede

> **A PRIMEIRA** coisa a fazer é deixar a parede nivelada. Isso quer dizer que toda a área deve estar sem relevos. Nesses casos, aplicar gesso ou massa pode ajudar.

### 2 Meça a área da parede

> **UTILIZANDO** uma trena, meça a altura da parede acrescentando uma sobra de 10 cm, que pode ser necessária posteriormente para fazer o acabamento.

> **É IMPORTANTE** medir a parede em vários pontos. A medida mais alta é a que deve ser considerada para recortar o papel.

> **ALÉM DISSO**, ao se deparar com janelas, tomadas e interruptores, você deve marcar essa medida, pois será necessário cortar o papel e então retomar a aplicação após esses elementos.

**PAPEL** de parede geométrico

### 3 Cortar o papel

> **PARA PAPÉIS** de parede sem estampas, o indicado é dar uma folga de 5 cm em cima e 5 cm em baixo.

> **MAS SE A IDEIA** é aplicar um papel de parede estampado ou com detalhes é preciso fazer com que as estampas se encaixem. A dica é calcular sempre 10% a mais de papel além do valor da altura.

> **PARA CORTAR**, apoie o papel em uma mesa ou outra superfície e, com o auxílio da régua e do estilete (ou tesoura), corte cada tira de papel conforme a medida de comprimento necessária. Para facilitar a aplicação, numere no verso do papel de parede a ordem certa que serão instaladas as faixas.

**TENDÊNCIA** tropical em alta

### 4 Aplicando a cola

> **SE VOCÊ** for usar o papel de parede sem adesivo, misture a cola em pó com a água em um balde seguindo as instruções da embalagem da cola. Depois aplique-a com abundância do centro para fora do papel com um rolo de pintura.

### 5 Aplique o papel na parede

> **A APLICAÇÃO** deve começar de cima para baixo. Encaixe o papel no canto superior e vá alisando com a ajuda de uma espátula de plástico ou das próprias mãos.

> **COLE** com cuidado até o chão e verifique se não está torto. Repita o processo com o restante do papel até preencher a área desejada. Caso forme bolhas, fure com um alfinete e passe a espátula na área. Use o pano seco por cima para verificar se não há nenhuma imperfeição ou excesso de cola.

### 6 Corte as sobras

> **AS SOBRAS DE PAPEL** são cortadas com espátula e estilete. A ideia é que a espátula te ajude a cortar certinho o que sobrou do papel. Mas só puxe o excesso quando tiver certeza que o estilete separou totalmente as áreas.